

and abilities, and the trend of innovation in curriculum organizations and teaching methods.

The view is widely held that curriculum development should be based on three elements: (1) the aims of education; (2) the needs of pupils; (3) the demands of society. In this connection, the relationship between curriculum development in junior high schools and these three elements is dealt with in the third part of this thesis. The effectiveness of curriculum practice depends on the well-organized curriculum patterns. Consequently, the four main patterns of curriculum organization used in junior high school years are mentioned at the end of this part.

The last part is a conclusion. According to the purposes and functions of junior high schools, studying on the historical development of our junior high school curriculum, comparing with the curricula of the lower secondary education in other countries, and referring to the theories and practices of curriculum development, the writer makes six propositions to meet with the future trends of junior high school curriculum in the Republic of China. They are as follows:

- (1) Strengthening national spirit education to integrate the will of all people in the nation.
- (2) Cultivating scientific attitudes and interests to lay the foundation for further studies in science.
- (3) Emphasizing the life education to enrich the knowledge for more effective daily lives.
- (4) Providing the guidance services to explore pupils' aptitudes and develop their abilities.
- (5) Offering the vocational courses to meet the requirements of future employment.
- (6) Promoting the co-curricula activities to direct the pupils' vigors in the right way and keep junior high school education active and alive.

中學夜間部學生生活調適問題與輔導

鄭武俊

目次

緒論	第一章 青少年期的身心發展狀況及特殊需要
第二章 青少年之自我觀念與調適之關係	
第三章 中學夜間部學生之生活環境與生活調適問題	
第四章 中學夜間部學生生活調適問題的調查研究	
第五章 中學夜間部學生生活調適問題的輔導	
結論	

緒論

綜觀最近國內有關中學生生活調適問題之調查研究，為數不少。（註一）惟詳究其研究對象，盡皆着眼於日間就讀之學生，對於此階段之夜間部學生生活調適問題之研究尙付闕如，因之引發筆者從事本項研究之最初動機。

夜間部學生人數有逐年增多的趨勢，一則由於現代青年獨立自主的需求極其強烈，中學階段即渴望自力更生，即令生長在衣食無匱，溫飽有餘的家庭裏，仍然希望自食其力，不願仰賴父母；一則因為現代社會，工業技術突飛猛進，工廠林立，公司行號競相設置，如雨後春筍，迫切需要勞力的支援，提供青年部份時間工作的機會；此外，我國自民國五十七年實施九年國民教育，初中階段業已納入國民教育範圍，變成普及性的教育，學生人數劇增，而高級中學日間學生容量有限，更將迫使部份學生捨日間而就讀夜間；凡此諸端皆為夜間部學生所以增多的主因。對於這些學生生活調適問題的研究，自不容也不應予以忽視。

夜間部學生之生活狀況較之一般學生迥異，因多數白天忙於工作，夜間勤於課業，處境特殊，勢將產生更多的適應問題，若未能及時發現問題，予以輔導，小則造成個人損失，大則導致社會問題。如近日報載：「台北市某夜校兩名女生，苦於半工半讀，心力交瘁，遂萌厭世之念，服毒自殺。」即為明證。（註二）撫思及此，益可伴認本項研究之意義。

中學階段之夜間部學生，年齡恰居十四、五歲至廿二、三歲間，正值自我意識強烈，最富理想的階段，頗具張載先生之「為天地立心，為生民立命，為萬世開太平，為往聖繼絕學」的胸懷。然證諸實際，一則囿於學歷，一則能力不逮，故其白天所

從事的工作不僅職位低屈，且多偏向勞力差事，可見其「理想我」與「現在我」之間差距懸殊，恐將陷於迷惘、徬徨，導致生活調適的困難。鑒乎此，本文針對中學階段的夜間部學生，從事其生活調適問題的探討，並進而尋求輔導的途徑。

本研究係個人獨力從事的調查，限於時間與財力，祇能就台北市夜間部學生最多之某私立學校，自高四至初三（此為該校最低年級）各年級任選男女各一班作抽樣調查而求得初步的分析。

大凡個體在生活過程中，具有生理、心理與社會的種種基本需要，爲了滿足此等需要，必須採取有效的行為方式。羅哲士（Carl Rogers）指出「行為主要是有機體在他所知覺的情境中，爲滿足其需要所作追求目的之嘗試。」（註三）可知任何行為並非毫無理由的發生，必定有它發生的原因與構成的意義。也就是說，每個行為無論在意識清晰或模糊中發動，無不是爲着維持個體的生存或追求生活的目標。要瞭解一個人的行為，一方面要探求其導發行爲的原因；一方面還要追問促成行爲的意義。換句話說，一方面要找尋此等行爲所以發生的基本原因以及促使行爲改變的種種因素；一方面要明瞭行爲所朝向的生活目的，也就是要探究自我觀念。

本文即從三方面加以探討，首先論述一般青少年（本文研究對象恰屬此期）身心發展的狀況，並推斷其可能遭遇的種種問題及特殊需要。青少年期正當生理與心理變化急遽的階段，諸如身高體重的增加，身體外形的改變，內分泌的變化，性生理的發展；思考力與想像力的增長；社會意識與反抗權威的增強，獨立感與歸屬感的需求，以及宗教道德的重新評價等均是青少年期情緒問題的造因。其次探究青少年自我觀念的發展與調適的關係，由於個體的行為常受自我知覺的影響，青少年期尤其顯著。特別是「理想我」與「現在我」之間差距過大，使得個體不能接受自己。也就是說，當個體的期望水準過高，而其實際成就遠不如期望水準時，必將自怨自艾，甚者自暴自棄，益增問題的嚴重性，影響生活至巨。最後就夜間部學生在輟學幾年以後，再度踏入學校，形成同一班級中學生年齡懸殊，且有程度參差的現象，又因在半工半讀的特殊處境下，亦將發生種種生活調適的問題，此皆爲本文闡述的內容。綜合這三方面的問題，並參閱其他相關資料，編就三種問卷：第一種問卷「我的困惑」目的在瞭解此階段的夜間部學生事實上所遭遇問題的真相，以爲事實的依據；問卷二「我的看法」在藉悉個體對各類問題的觀點與判斷，有助於自我觀念的分析研究；問卷三「我的願望」則在探知個體希望達成的境界，亦即「理想我」的影像，藉以明瞭其「現在我」與「理想我」之間的差距大小，以衡量其「自我接受」的程度。最後試擬輔導實施的方案，希有助於輔導的實施。本文所用的資料可大別爲四種：（一）有關青少年身心發展的資料，以青少年心理學爲主，佐以有關的心理學理論；（二）有關自我觀念發展的理論；（三）有關問卷的編撰與使用方法，以及青少年學生問卷的各種資料；（四）有關輔導的原理與實際方法，以及青少年學生的輔導設施等資料。

本文除緒論外，共分五章，首章論述青少年學生身心發展狀況中與生活調適密切相關之一般事實，發展任務及特殊需要。

次章敘述有關青少年學生自我觀念與調適之相關研究與評量標準。第三章敘述社會文化環境加之青少年學生之影響以及中學夜間部學生全盤生活調適問題的理論探討。第四章說明中學夜間部學生生活調適問題調查研究的程序與結果。第五章參照輔導的重要原則與一般方法，試擬中學夜間部學生生活調適問題的輔導方案，最後綜以結論。

註一 高中方面諸如黃昆輝等撰，高中學生苦惱問題之研究，台灣教育輔導月刊第十七卷第六期，民五六年六月。周幸撰，高中學生行為困擾調查研究，政大研究生第三期，民五七年五月。初中方面如林昭賢撰，初中學生生活調適問題與輔導（碩士論文），師大教育研究所，民五八年。

註二 聯合報五十九年四月十五日第三版。

註三 參看郭爲藩撰，「自我觀念的發展」一文，收於師大學報第十三期，民五七年六月，第一四九頁。

第一章 青少年期的身心發展狀況及特殊需要

發展與生長是連續的歷程，不容分割。但研究發展心理學者爲了研究與敘述方便，常依據發展過程中某些共同的特徵，將人生分成若干發展階段。本文研究之對象係中學階段的夜間部學生，年齡在十四、五歲至廿一、三歲之間，依據赫洛克（Hurlock, E.B.）的研究（註一），屬青少年期（adulthood）。進入青少年期的決定，通常女子以第一次月經來潮，男子以首次射精爲準。女孩進入青少年期的平均年齡，經中西方學者調查研究所得「中外皆爲十三歲左右。」（註二）男孩一般較女孩遲一至二年。不過個別差異很大。及至廿一歲以後，經濟漸趨獨立，教育亦告終結，且具有成人的合法權利與義務，是爲青少年期的終結。本文研究之對象恰在此階段。本章擬就此階段的青少年身心發展狀況以及由此而導致的適應問題略作探討。

第一節 身體與生理的變化

一、身體外形的改變

青少年期之所以顯著，身體的急速生長（growth spurt）是一個主要因素。尤其身高、體重、骨骼、面型各方面都起了顯著的變化。

身高方面，據許多心理學者的研究所得，一致認爲在此階段增長迅速。尤其女子自九、十歲至十三歲，男子自十三歲至十六歲間，其身高的增長速度遠較其他年齡迅速。之後速度漸緩，女子二十歲即達成熟的頂點，男子的身高可持續增加，約在廿二、三歲，亦達成成熟的頂點。舒特渥斯（註三）李德（Reed, R.B.）和史賓爾特（Stuart H.C.）（註四）諸氏在這方面都有深入的研究，可資參考。不過我們必須特別注意，身高的增長速度與成熟時期正如其他身體的屬性一樣，各人並不一致。換句話說，個別差異極其顯著。

體重的增加猶如身高，依舒氏的研究報告：「二者生長曲線大致是相似的。」（註五）女子體重最大的增加期，約在十一、二歲至十四、五歲之間；男子則比女子遲一至二年。李氏與史氏的研究結果亦復如是。（註六）惟體重猶如身高，各年齡間的個別差異很大。

骨骼的形態與構造在青少年期也有顯著的變化：骨骼的數目遞減，至成人時減至二百零六塊；骨骼的成分漸變，膠質逐漸減少，石灰質比例上增加而強化了骨骼的硬度。此外，此階段的青少年四肢加長加厚，骨盤的寬度與長度也漸臻勻稱，女性尤著，因此導致身體外形的改變。同時，隨著骨骼的改變而附着於骨骼上的肌肉也在急速生長。據繆森（Mussen P.H.）稱：「通常在八歲時肌肉的重量佔百分之二十，十五歲時增爲百分之三十一，十六歲時却達到百分之四十四。」（註七）此期體重的增加

即由於肌肉組織的迅速生長。不過性別差異很大，女子在十二歲至十五歲之間，肌肉即顯著生長；男子則遲至十五歲左右肌肉的生長才逐漸加速。

在面型上的變化更加顯著，兒童時的面型逐漸消失，前額由低平而逐漸增高加闊，口形漸寬，扁平的唇漸形圓突，後傾的下顎漸向前突。再者，由於此時期軀體生長率高於頭部生長率，因此兒童時期大頭的特徵消失，其全身長的比率減小，「由新生兒的頭長約佔全身的四分之一，減至七分之一。」（註八）

總之，在此階段身體各部份都在急速生長而速度不一，導致身體外形的改變。青少年期的男子形成長腿、細臂、寬肩等現象，而女子則具有曲腿、寬臂及狹肩等特徵。

二、生理的發展

青少年期身體外形的改變極其顯著已如上述，其內部器官亦在急速生長，而速率不同。其中與青少年生活調適關係較爲密切的則爲腺體系統與生殖系統。

腺體系統在青少年期的發展，可分爲有管腺與無管腺兩方面。有管腺的發展，在青少年期對生活及適應影響較大的當推汗腺（the apocrine sweat glands）與皮脂腺（sebaceous glands）兩種。汗腺在兒童進入青春發動期間急速生長，甚至在腋毛生長之前。在腋下及生殖器官附近的汗液，常具有特異的氣味。女孩在月經期間，由於這些部位汗液的分泌量增加也常散發一種氣味，對於這類氣味，個人可能不似別人之易於感覺，但有氣味的本人及其接近的人可能因此而影響接觸的機會。脂肪腺在青春發動期特別活躍，被認爲是與青少年期對於皮膚的困擾有密切的關係。此時，因爲排泄管被蠟狀栓阻塞，而腺體的排泄管又未增大，排泄受阻——常出現面皰（pimples or acnes）。不過面皰的形成，伽里遜（Garrison K.C.）認爲「男性荷爾蒙（male hormones）的分泌過量也是一個重要因素。」（註九）

無管腺即內分泌腺的發展使青少年期的生理發生了顯著的變化，其影響及於生長、體力、情緒、與健康各方面。松果腺（the pineal gland）位於大腦附近的細小腺體，在兒童期迅速生長，其功能可能阻止性的發展。胸腺（thymus）位於胸腔上部咽喉下部，在兒童後期漸形萎縮，其作用可能在於抑制過早的性發展。甲狀腺（thyroid）位於頸部接近喉頭處，控制體能的變化。分泌過量可能導致神經緊張、暴躁與不安；分泌不足則形成一般身體與心理的遲滯。腦下腺（pituitary）位於腦下部，因其足以影響其他腺體的作用、生長與新陳代謝，所以是最主要的腺體。其前葉分泌的荷爾蒙，能刺激甲狀腺、腎上腺（adrenal）及生殖腺。倘在青少年前期分泌不足，將阻止卵巢與睪丸及生殖器官的正常生長；分泌過量則形成過早的性發展。在青春發動期，若腦下腺不能適當地發生功能，則生殖器官將滯留於不成熟的狀態，第二性徵亦難期正常發展。腎上腺位於腎臟上方，由皮質及髓質所組成，髓質分泌的腎上腺素將影響情緒反應，皮質產生男性激素（androgens），影響性的發展。皮

質在兒童初期過分活動，將導致過早的性發展，在青春發動期後過分活動則強調男性化，使得女孩發展男性體型，聲音低沉，體毛濃密。

性生理的發展在青少年期尤其顯著，表現於第一性徵(primary sex characteristics)與第二性徵(secondary sex characteristics)。第一性徵(即生殖器官)在兒童期發展遲緩，到了青春發動期開始，生殖器官及性腺(gonad)皆急速生長，且漸漸達到機能上的成熟。伴隨第一性徵成熟而第二性徵也開始發展。舉凡於身體急速生長時間迅速長大，於一、兩年後開始發揮功能。女子乳房的發育，陰毛和腋毛的生長，音調逐漸降低，臀部變寬。惟性生理的發展，個別差異亦極顯著，「早熟」的女孩在十歲時開始，晚熟者則遲至十七歲。」(註十)這種差異，在瞭解學生的心理與行為上，必須特別注意。

綜上所述，青少年期由於身體外表的急速變化與生理方面的迅速發展，形成了不少困擾問題：諸如身高體重的增加，使青少年覺察到軀體適度生長的重要性。如果生長速度較快而形成身材高大或軀體過重，常自覺笨拙；反之，若生長速度較慢而致體小瘦削，則與高大魁偉者並立，相形見拙，又不免自卑。據史托茲(Stolz H.R. & Stolz L.M.)的研究：「一般男子唯恐太矮，女子又怕太高，男女都怕太胖。」(註十一)因此男子多事運動，女子或採節食，束腰等方式。

面型和體型的改變，皮膚與體毛的生長也助長了青少年的困擾：如面龐與粉刺的出現，五官不調和，「體臭」的產生，皮膚過黑或粗糙。男子長鬚鬚、肩膀過狹、性器短小；女子生腋毛、胸部發育不足等等，皆可由此時期的青少年不時攪鏡自照審視自己而加證實。女子常不惜花費金錢購用化粧品，男子則無時無地不在意修整衣冠。此外，男子渴望自己長成理想的男性體型——肩膀寬闊、身材魁梧、肌肉發達，充分表現男性化；女子則希望自己的面貌清秀、手指修長、身材勻稱而健美。

性生理發展對於此期更形重要。「女子首見月經時，往往引起驚慌、害怕、憂慮、羞慚等情緒，甚至不知所措。」(註十二)男子初次射精亦不免驚慌、興奮或好奇。然而他們或因缺乏正確的性知識，又受傳統性觀念的禁制，部份青少年易於導致自責行為，引起不良調適問題，不能不加以注意！

最後，有一項宜加特別認識的，就是身體與生理的發展個別差異很大。早熟者的體型或已接近成人，父母常付予較重要的任務，學校也加重了課業的負擔，並希望其做出成人般熟練的且合乎社會需要的動作，青少年每囿於能力而不能圓滿達成，易致神經緊張、暴躁與不安。晚熟者因鑒於身體沒有顯著的變化，常懷疑自己的正常性，不免產生自卑感與性生理缺陷的恐懼，都將導致生活調適的困難。

第二節 心理與社會的發展

心理的發展亦如個體其他方面的發展，是逐漸而繼續的。它包括多方面，如智力、情緒、興趣等。這些都與青少年的生活

調適問題發生了密切的關係。

一、智力功能的發展

智力功能的發展關係到青少年期的適應問題。如注意持久力與注意範圍之隨年齡而增，由畢克斯帖(Bickersteth M.E.)的研究結果，證實「從六歲至十六歲逐漸增加。」(註十三)另由學校裏的上課時間表亦可窺知已經承認這些年齡的差異。很多青少年由於注意範圍漸形擴大，興趣發展亦趨廣泛，注意力逐漸分散或轉移，無怪乎教育工作者及父母常抱怨青年人對人治事注意分散，精神恍惚。

記憶力的增強也是青少年期的特徵之一。「記憶力的生長曲線大致類似其他心理能力的生長曲線，顯示隨著年齡和經驗而增加。」(註十四)故而一般以為兒童期是「記憶的黃金時代」，而將青少年期歸於「推理的時代」，乃是不正確的看法。大凡兒童多尚「機械的記憶」(rote memory)，而青少年及成人則採「邏輯的記憶」(logical memory)。青少年厭惡「死背」「死記」的讀書法，奈因部份教師未能體認這個事實，多採記誦注入式的教學方法，勢將招致學生的反感。

想像的功能在青少年期心理發展上佔著極重要的地位。兒童初期，想像與實際不分，令人難以區別其為想像的抑或真實的經驗，及至青少年期，「想像如脫韁野馬，異常豐富，使得青少年能美化現實，做一種創造性的組合，構理想化的傾向。這種傾向一方面表現於男女間的愛情，形成所謂『柏拉圖式的精神戀愛。』另一方面表現在對社會文化及精神價值的吸收方面，藉其抽象思想力與豐富的想像力，開始以自我觀念為骨架，建立一套自我價值體系。」(註十五)惟這種理想化的價值體系，跟以現實需要為基礎的社會價值體系常有一段距離，這也是導致青少年調適困難的原因之一。

二、情緒的表現

引起青少年情緒困擾的因素很多，克洛(Crow L.D. & Crow A.)歸納為「健康狀況、智力水準、性、出生次第、學業成就程度、社會接受程度，以及各類刺激——收音機、電視、電影、爵士音樂、與描述性方面的文學作品等。」(註十六)賀立(Healy W.)及葛勞汶(Groves E.R.)二位也指出「青少年期間引起情緒困擾最普遍的原因是(一)對自己家世的懷疑；(二)自信被人所欺騙；(三)虐待或不公平的待遇，或被誣賴；(四)羞辱，尤其在與父母或家庭的關係上；(五)孤獨，為父母的朋友所誤會；(六)虛榮而神經過敏；(七)宗教信仰的變遷；(八)個人形貌不足以動人的觀念；(九)性的問題；(十)不合理的約束；(十一)不受拘束的衝動。」(註十七)

總之，青少年期由於身體與生理變化急速，心理上的種種需求，加之社會環境的不斷刺激都將引起情緒問題，若未能及時輔導，往往形成反常的行為，甚或過度應用「自我防衛機構(self defensive mechanism)」(註十八)影響人格發展至巨。

青少年期明顯的情緒表現，可大致分為情愛、同情、自卑感、羞怯與內咎感、懼怕、憂慮、嫉妒、沮喪、反抗等九種。

1. 情愛(love)：孟塔各(Ashley Montagu)強調「情愛是人性中最主要的成分。」(註十九)它存在於與別人感情上的關係，有增進別人福利的主動的愛與依賴別人幫助的被動的愛。青少年期所表現的兩者兼而有之。

2. 同情(compassion)：遮西德(Jersild, A.T.)斷言「同情是成熟的最有意義的表現，透過同情，個體可達於自我實現(self-fulfillment)的最高峯。」(註二十)同情的表現不僅在於感受別人的感覺，而且還要予以關懷。「同情與情愛是青少年期中最重要的積極而統整的情緒(positive, integrative emotions)。」(註二一)

3. 自卑感(feeling of inferiority)：自卑感係起於不當的自我評鑑所形成憂鬱與羞慚的情緒。有來自事實，也有起於想像的。造成青少年自卑的因素如明顯的身體缺陷、成績低落、智力不足、經濟狀況欠佳等均將失去父母的歡心，師長的重視，也不為友伴所接受。

4. 羞怯與內咎感(shyness and feeling of guilt)：羞怯是由於缺乏自信，或自認曾經犯過錯誤，或受父母的過分保護，導致害怕暴露自己而遭嘲笑的一種自卑的顯示。內咎感則因某種事實或觀念的存在所形成的一種憂愁或悲痛的感覺。

5. 懼怕(fears)：懼怕是個人感到危險，企圖逃避的一種情緒表現。青少年由於年歲漸長，經驗日增，對於動物及實質物體的懼怕銳減，轉向懼怕不安全、害病、失敗、挫折與死亡等抽象的事象。

6. 憂慮(worries)：憂慮是包括懼怕、焦慮、緊張與自我譴責(self-reproach)的一種複雜的心理狀態。青少年由於涉世未深、經驗不足，又要面臨錯綜而複雜的社會，不免憂心忡忡。據瑞墨斯(Remmers, H.H.)與哈克特(Hackett C.G.)詢問了一萬八千個美國中學生，發現其憂慮的事項多集中於「體重、身材、學習、自我表現、升級、不受歡迎、談話、友誼、約會、脾氣、悔恨與職業等。」(註二二)

7. 嫉妒(jealousy)：嫉妒反映著憤怒、懼怕及情愛可能失去的綜合體，與社會情境息息相關，常存於家庭、學校或其他社會團體之中。嫉妒的表現有二：一為主動的攻擊，與匹敵角逐，指摘其缺點。一為被動的壓抑，表現自憐、畏縮、輕蔑對方的優點，避免競爭。

8. 沮喪(depression)：沮喪是一種自我懲罰的不良適應方法，祇是消極的接受而未能積極的解決困難。青少年之沮喪常由於未能達到自我理想(self-ideal)，不受歡迎而形成精神孤立。據瑞墨斯(Remmers H.H.)與瑞德勒(Radler D. H.)調查結果，發現「美國有十分之一的青少年常有沮喪的感覺，深覺前途黯淡而無法成眠。」(註二三)

9. 反抗(hostility)：反抗是一種主動的情緒，要尋找一個可供發洩的目標。反抗多導因於挫折，尤其是有權威的人時常阻止青少年獨立的傾向，更易激起青少年的反抗情緒。「青少年所受的挫折多來自世俗習慣、情境中的條件、意外事件、疾病

及其他有機體狀況。」(註二四)

總之，青少年期情緒表現極為強烈，且反覆無常，頗不穩定，必須予以合理的疏導，否則將影響其人際關係的建立，形成種種生活調適的困難。

三、興趣的改變

青少年由於生理的急遽變化，自我意識增強，加之新經驗與新活動的擴展，已逐漸擺脫稚氣，而有新的興趣。先就個人興趣而論，他們瞭解外表對於社會適應的重要，因而注意髮型、指甲、面容的整飾，以及衣服的穿著。「尤其女子，苟能增加其本身吸引力，寧願犧牲其舒適。」(註二五)

社會興趣方面，此階段的青少年對於各種社團活動及與一二密友之活動等皆感興趣。他們特別喜歡參與氣氛輕鬆，不拘形式，可以隨意交談的非正式的(informal)集會。

娛樂興趣方面，也有很大的改變，青少年初期，需要體力的運動與球類的興趣達至高度。「尤其游泳最受歡迎。」(註二六)及至青少年後期，因受功課、工作、家庭責任或社會任務等的壓迫，娛樂時間被迫減少，此時對於需要體力的活動或有組織的遊戲，除非有特殊表現，否則往往藉故逃避而從事不需體力的活動，諸如電影、電視、晚會、播音、或閒談等。「不過運動之有異性在內的，如網球、保齡球、溜冰等，他們也樂於參加。」(註二七)

此外，智力比賽(games of intellect)如橋牌、賭博也是青少年期偏好的娛樂之一。

閱讀方面，青少年所閱讀的多為小說之類：浪漫的、冒險的、幻想的及社會的均為所好。至於看報則多偏於世界時事、社會新聞、運動及娛樂各版。輕鬆而具幻想的雜誌亦為青年所愛好。「男子偏好科學、機械、冒險、英雄事蹟、短篇論文、長篇偵探故事或自傳等；女子喜愛文藝、幻想、家庭雜誌、詩歌、期刊等。」(註二八)「論及所閱讀的數量和種類，則有賴於智力、性別、時間、學養、家庭狀況、社會經濟背景及其他因素。」(註二九)

由此知之，青少年的興趣無論在性質或種類方面都有了顯著的變化。此階段廣泛興趣的培養對於人格適應及心理健康都有很大的助益；可以滿足個人的心理需要；發展團體的歸屬感；得有機會發揮所長，增進自我價值感；並使個人得以積極而有效地利用餘暇等，可見鼓勵青少年培養廣泛而有益的興趣，確屬重要！

四、社會態度與行為的發展

青少年期的社會態度與行為，隨著身體與生理的成長、心理能力的增進、情緒的發展、認知範圍的擴大、和自我意識的增強等而起變化。社會意識的增進與反抗權威的增強，為其主要特徵。

(一)社會意識的增進

社會意識早在兒童前期即已萌芽，如他們渴望獲得父母及其他人們的讚許。兒童後期，兒童同輩團體變為兒童社會環境的重要部分，此時也已明白要獲得這類團體的讚許，必須從事某些事情。赫洛克(Hurlock E. B.)認為「十二歲至十四歲之間是社會興趣與活動改變的最大時期：從多方與易變的興趣轉趨少數濃厚的興趣；由多言、喧嘩、冒失等變為莊重而自制的行為；從與一羣為伍變為與少數密友為伍；從非正式的變為正式的社交；從偶而與異性約會變為固定的交往。」(註三十)及至青少年期社會意識更形擴大，進一步發現小集團及家庭之外，另有許多社會組織，如學校、社區、國家等，個人身為其中的一分子，必須服從團體的規矩，才能期望團體達成其本身的任務。

社會團體的形式，從青春發動期開始，因興趣的擴大，兒童期的「結夥」(gang)逐漸瓦解，而代之以新的社會團體，其中最普遍的是密友(chums)、朋黨(cliches)與集團(crowds)。

密友常是同性的，因興趣相投、能力相當，故過從甚密，彼此影響也最大。青少年可從密友中獲得社交之愉快，故多化時間與其間。

明黨是由密友三四組合而成，興趣與能力相似，是一種限制嚴格且具排他性(exclusive)的小團體。由於強烈的情感及共同興趣的維繫，朋黨組織較為穩固。「惟青少年發現家庭的見解與朋黨的不同時，常依附朋黨而反對家庭，造成了與父母不少的衝突。」(註三一)

集團是青少年期最大的社會團體，因其組織龐大，故在成員之間，亦有社會距離(social distance)。集團初亦單由同性組成，而後有異性加入。集團活動多為社交的，諸如聚談、遊戲、唱片欣賞、電影欣賞、舞蹈、會餐等。此種被成人視為毫無意義的組織，却滿足了青少年交際的需要。「實因同伴之社會接受(social acceptance)與否影響青少年的態度與行為至巨，若被摒棄於集團之外，往往會產生種種不良的調適問題。」(註三二)

青少年之參與集團，可以滿足其團體歸屬感的需要，獲得與人相處的經驗，發展社交技能，養成容忍與了解，認清性別的角色，符合社會的期望與增進其社會調適的能力。惟用於集團的時間不宜過多，否則往往疏失了對家庭、學校及社會應負的責任，且易引起非同集團者的輕視心理或排斥非同集團者使無法有共同的愉樂等缺點。因此發揮集團組織的作用，指導青少年交友的廣度與深度，建立兩性正確的觀念與交誼，實不容忽視！

(二)反抗權威的增強

反抗意識，很早就出現於兒童生活之中，由日常生活觀察不難發現成人妨礙兒童的遊戲時，兒童便勃然大怒，奈因此期自我意識薄弱，缺乏能力與經驗，祇能表示消極的不合作態度，而少公然反抗的行為。至青少年期由於身心的發展，自我的覺醒，已覺知自己不再是一個小孩，憎恨待己如幼童的成人，每為擴大自由的範圍，力圖脫離父母、教師及其他成人的束縛，漠視

習俗的規矩，標揭行動的自由，凡事要自作決定，不願遭受任何干涉或阻撓。父母、教師或其他成人必須體認這一事實，切忌一味予以限制，否則勢將發生無禮的反應，甚者曠課逃學或離家出走。

父母、教師及一般成人應切記著在青少年期中無論男女均不能繼續平安無事地服從其兒童時期所約束的形式。不過反抗的行為也祇是過渡時期的表現，果能供給良好的環境，予以適度的自由、合理的關懷，改善親子關係，父母不以子女為達成自己願望的工具，尊重子女的人格與權利；教師能用人格感化的力量使學生在潛移默化中接受薰陶；其他成人也能承認他們發展的事實，則青少年的反抗行為便可消失。

五、道德與宗教信仰的發展

道德的價值與行為組織的變化在青少年心理發展過程中佔著重要的地位。道德觀念及行為的發展是循序漸進的，有關責任的觀念、理想，及利他行為並非在青少年期突然發生，早在兒童時期即已孕育著此等能力，布魯克斯(Brooks F. D.) (註三三)、屈雷西(Tracy F.) (註三四)皆持著這個觀點。赫頓(Hartshorne H.)及梅氏(May M. A.)的研究亦證實「某些兒童，在九歲時確即抱慈善之懷，作利他之行。」(註三五)及其漸長，則將此等能力更形發揮。

青少年期道德觀念的發展，依據赫洛克(Hurlock E. B.)的研究「已進入第三階段：即以良心或自我價值體系，作為評量行為的標準。」(註三六)青少年所預懸的判斷標準往往過高，不切實際，每當其發覺自己不能達到此標準時，便感內疚，一方面怨責自己的無能，一方面遷怒他人使其如此，故而常與別人發生衝突、口角等現象，影響人際關係的建立，益增調適的困難。

宗教發展方面，「人窮呼天」自古已然。人當遭遇極端痛苦或瀕於絕境時，往往求助於宗教。兒童對於宗教的概念是具體而特殊的。青少年由於自我的覺醒，獨立慾望的增強以及所經驗的世界與理想的世界不盡吻合，遂對兒童期的宗教信仰加以嚴格的審查、評價並修正，期能迎合此時期的悟性與需要，因此有人稱「青少年期為宗教的覺醒(religious awakening)」(註三七)。由於宗教的覺醒常使青少年捨棄童時的信仰，凡不能經科學解釋的，彼則拒絕而不信或漸起疑心。庫侖(Kuhlen R. G.)與阿諾德(Arnold. M.)調查五百四十七個十二、十五、及十八歲的青少年的宗教態度，發現「對宗教信仰的懷疑態度隨年齡漸長而遞增。」(註三八)此種懷疑與拒斥，可使青少年對宗教有新的態度和容忍，且這種對實踐與信仰的態度的容忍亦有隨年齡而增加的趨勢。

青少年期對宗教的懷疑或冷淡並不是嚴重的問題，祇要能和他們虛心、冷靜、謙和、誠懇而嚴正地討論，大部份的青少年是可以安然渡過這一懷疑階段的。

總之，青少年的心理與社會的發展極為顯著，惟一般父母、教師或其他成人似未能瞭解這個事實，徒以兒童時期的行為拘

(一)獨立感與歸屬感：一方面藉著自作決定與獨立選擇而得到滿足，一方面藉著參與社交團體佔有一席之地而自喜。
 (二)異性的情愛與注意：青少年由於性的覺醒、深切需要異性的注意與情愛，並希望對異性作深入的瞭解、喜愛異性，常藉著忠誠、同情或體諒等方式顯示出來。

(三)充分的安全感：要使青少年體認發展的事實，並瞭解發展階級中應有的情形以解除疑慮。此外父母、師長亦應時時予以關懷，以增進其安全感。

(四)學業成就與立業需要：青少年由學業上的卓越表現；及職業上的自力更生而得到滿足。

(五)獲得友誼並參與社交活動：青少年需要可共事分勞及剖腹相待的一二知己，也需要與一羣人合作共處的機會。

(六)有關其本身與週遭環境的正確知識：要能認識真正的自我，並承認現實的環境，才能保持心理的健全。

註一 Hurllock, E.B. *Developmental Psychology*, 3rd. ed., McGraw-Hill, 1968, p.12。

註二 依據我國國立台灣師範大學邱維城等教授先後對台北地區及台灣地區女性學生所作調查研究，女子第一次月經來潮的平均年齡，約為十三、四歲。(參見邱維城等撰，台北地區女性學生青年期身心發展調查研究，心理與教育第一期，師大教育學系印行，民五六年，第2頁。及邱維城等撰，台灣省女性學生青年期身心發展調查研究，心理與教育第二期，師大心理實驗中心印行，民五十七年，第3頁。)

西方學者調查研究所得：如舒特渥斯(Shuttleworth F.K.)為十三歲·亞伯納塞(Abernethy M.E.)和英格(Engle T.L.)均為十三·五歲·柏斯(Boas G.)為十三·一歲。(參見Pressey S.L. & Kuhlen R.G. *Psychological Development, Through the Life Span*, Harper & Brothers Publishers N.Y. 1957, p.40)。

註三 Shuttleworth, F.K. *The Physical and Mental Growth of Boys and Girls Aged Six through Nineteen in Relation to Age of Maximum Growth*, Monographs of the Society for Research in Child Development, Vol. IV No. 3. 1939, pp. 248-249

註四 Reed, R. B. & Stuart, H. C. *Patterns of Growth in Height and weight from Birth to Eighteen Years of Age*, in Supplement to *Pediatrics*, Charles C. Thomas, Publisher, Springfield, Ill. Nov. 1959 p. 905

註五 同註三。

註六 同註四。

註七 Mussen P. H. & Others, *Child Development & Personality*, Harper & Rows N. Y. 2nd. ed. 1963. p. 512.

註八 同註一，第一〇七一—一〇八頁。

註九 Garrison K.C. *Psychology of Adolescence*, Prentice-Hall Inc. N.J. 4th ed, 1955 p.79.

註十 同註二，邱維城等撰，第二本，第2頁。

註十一 Gordon I. J. *Human Development from Birth through Adolescence*, Harper & Brothers, Publishers, N. Y. 1962, pp. 287-288.

註十二 同註二，邱維城等撰，第二本，第一九頁。

註十三 參見邱維城編著，青少年期心理發展，國粹出版社，民五四年，第一八六頁。

註十四 同註九，第一二二—一二三頁。

註十五 參見郭為藩撰，「自我觀念的發展」一文，收於師大學報第十三期，民五七年，第一六五—一六六頁。

註十六 Crow L.D. & Crow A. *Adolescent Development & Adjustment*, McGraw-Hill 1965, p.139.

註十七 參見張國璠著，青年心理學，維新書局印行，民五八年，第六七一六八頁。

註十八 通常較重要的自我防衛機構有下列幾種：

(一)壓抑(repression)。

(二)否認(negatism or denial)。

(三)幻想(fantasy)。有兩種方式：

1. 戰勝英雄式(conquering hero type)。

2. 落難英雄式(suffering hero type)。

(四)反其道而行(reaction-formation)。

(五)認證作用(identification)。

(六)投射作用(projection)。

(七)轉移(displacement)。

(八)理由化(rationalization)。有兩種方式：

1. 酸葡萄機轉(the "sour grapes" mechanisms)

2. 甜檸檬機轉(the "sweet lemon" mechanisms)。

(九)內在化(introjection)。

(十)補償(compensation)。

(十一)隱避(withdrawal)。

(十二)昇華(sublimation)。

(十三)退化(regression)。

註十九 Rogers D., *The Psychology of Adolescence*, Appleton-Century-Crofts N.Y., 1962, p.p.110-111.

- 註二十 同註十九，第一一二頁。
 註二一 同註十九，第一一〇頁。
 註二二 同註十九，第一二五頁。
 註二三 同註十九，第一三二頁。
 註二四 同註十九，第一三四頁。
 註二五 參見譚維漢著，發展心理學、商務，民五八年，第一三九頁。
 註二六 同註一，第四一九頁。
 註二七 同註一，第四八六頁。
 註二八 同註十六，第二〇七頁。
 註二九 同註一，第四八七—四八八頁。
 註三十 同註一，第四〇九頁。
 註三一 同註一，第四一一頁。
 註三二 同註一，第四一七頁。
 註三三 參見左學禮著，發展心理學、商務，民五六年，第八八頁。
 註三四 參見湯子庸譯，青春期心理學、商務，民五六年，第一五二頁。
 註三五 同註三三。
 註三六 同註十五，第一六二頁。
 註三七 同註一，第四二八頁。
 註三八 同註九，第一九〇頁。
 註三九 同註一，第一四頁。
 註四十 同註一，第一五頁。
 註四一 Strang R. The Adolescent Views Himself, McGraw-Hill 1957, pp.179-481.
 註四二 Maslow A.H. Motivation & Personality, Harper & Bros. N.Y. 1954 pp.80-122.
 註四三 同註四二。
 註四四 參見賈馥茗著，兒童發展與輔導，台灣書店，民五六年，第三四九—三五〇頁。
 註四五 同註四四，第三五〇—三五二頁。
 註四六 參見吳盛木著，青年期心理發展與輔導，商務，民五七年，第2—4頁。

第二章 青少年之自我觀念與調適之關係

青少年學生可能遭遇的問題，除了前章所述，由於身心發展變化之急遽可能形成者外，消極的自我觀念，不當的價值體系同樣可能導致生活調適的困難。本章擬就青少年自我觀念與生活調適之關係加以探討，以為輔導的資據。

第一節 青少年之自我觀念

一、自我觀念的內涵

「自我觀念」(self-concept)近年來研究之風頗盛，中外如是。關於它的涵義，研究者的闡述甚多。(註一)試歸納各家研究結果似可認為「自我觀念乃是個體對自己的軀體及生理需要，在社會生活中所扮演的角色，及其內在願望價值體系的一種認定。」

自我觀念不是與生俱來，也不是單獨長成的，而是在後天環境中，個人與外界交互作用的產物。郭為藩教授指出「自我觀念的產生乃是個人將自身客體化的結果。」(註二)沙利萬(Sullivan H.S.)所說「兒童由父母的批評產生的『好我』(good-me)、『壞我』(bad-me)和『非我』(not-me)的自我觀念。」(註三)亦足以證實自我觀念並非先天的因素。

自我觀念具有動態的性質。格斯達(Gustad G. W.)認為「它常隨着社會態度與社會行為而改變。」(註四)尤其在生活中發生重大變動的時候，更形顯著。費斯庭格(Festinger L.)與卡爾史密斯(Carlsmith J. M.)的研究結果顯示「在自由範圍較廣、壓力較小，而且最後的結果又有實際的報酬時，則個體易被說服去做與自我觀念不同的事情；換句話說，他會改變其自我觀念。」(註五)證諸事實，青少年之渴望瞭解自己並達到別人的期望，亦在指明自我觀念有改變的可能，此即輔導或心理治療的功能之一。羅哲士與迪曼德強調「自我觀念的改善，正是心理治療成功的顯示。」(註六)

自我的範圍(dimensions)，研究者的敘述不一。據薩賓(Sarbin T.)分析「在現有的自我說中，包括七種認知的機構：生理的自我(physical self)、物質的自我(material self)、經驗的自我(empirical self)、倫理的自我(ethical self)、投射的自我(projective self)、社會的自我(social self)以及推論的自我(inferred self)。」(註七)阿克夫(Arkoff A.)則認為「自我包括(一)主觀的自我(subjective self)：是個人對當前的觀念或印象，常包括許多缺陷或瑕疵。(二)客觀的自我(objective self)：是指他人對自身的看法，常借重於各種測驗工具。(三)社會的自我：是個體所想像他人對他自己的看法。(四)理想的自我(ideal self)：是個人希望達到的境界。」(註八)史勸(Strang R.)認為「自我有

基本的自我觀念(the basic self concept)，短暫的自我知覺(the transitory perception of self)，社會我與理想我四種。」(註九)詹姆士(William James)則將「自我分成(一)物質我，(二)社會我，(三)精神我三部份，並指出在自我的階層(the hierarchy of the Me's)中，物質我中之身體我位處最低，精神我居於最高，社會我居間。」(註十)郭為藩教授認為「為研究方便，自我可以剖析為三部份——「軀體我」、「社會我」與「心理我」，然而實際却是三位一體，統整而不可分割。」(註十一)

「軀體我」是個體對自身軀體的認定，是自我的主體。個體藉此而有生理感覺，並且發動行為以認識外界。郭為藩教授指出「軀體我觀念表示個體對其軀體及這軀體所涵蓋的種種功能的認識及一種親切愛惜的情感。」(註十二)

「社會我」是自我的屬性，是個體在家庭、學校、友羣、社團、職業、政界……等團體中的存在，是個人在這些社羣中所串演各種角色的綜合體。」(註十三)

「心理我」是自我反觀自照的影像，是在人際關係中透過他人的反應而省察到的自我印象，代表個性、人格、志趣、理想、人生觀等一整套屬於個人的價值體系。」(註十四)

自我觀念的精確測量並非易事，一則由於個體要達到自知之明，委實不易。賈馥茗教授即指出「當個人反觀自身時，先是為自我情感所蒙蔽，又可能為自我理想所左右，再加以社會與文化傳統的影響，以致無法獲得明確的判斷。」(註十五)再者，有些人唯恐招人疵議，矯枉過正，謙遜地掩飾自己的優點；有些人缺乏合作的誠意，不願作忠實的報導；有些人拙於詞令，無法充分表達其自我的感覺，凡此皆足以構成自我觀念研究的困難。據史勸(Strang R.)的研究，仍有六種方法可以有效地顯示自我觀念：

(一)以日記、信件、自傳、正式或非正式的會談(interview)等方式作自我的描述。

(二)以非正式的作文，隨意描述自我的知覺。(因個體往往可藉其所言所寫顯示自我。)

(三)對於此等問題自由反應：

一、自己的喜好與厭惡。

二、你是誰。

三、我以為我是何等人，別人以為我是何等人，我希望我是何等人；亦即自以為具有，別人以為其具有及希望達到的境界。

(四)測驗或問卷

1、庫德嗜好表格(The Kuder Preference Record)。

二、明尼蘇達多相人格調查(MMPI)與加里福尼亞人格測驗(The California Test of Personality)中某些與自我觀念相關的項目。

三、根據奧爾波特(Allport G. W.)的研究發展而成的比爾調適與價值索引(Bill's Index of Adjustment Values)

四、史特芬遜的Q排組法(Stephenson's "Q-sort" technique)。

(五)投射方法，如羅夏墨蹟測驗(Rorschach Inkblot tests)，主題統覺測驗(T.A.T)，句子完成測驗(如我喜歡……，我的英雄是……，我害怕……，我憎恨……等等。)畫人測驗，以及戲劇診斷(如使用木偶等。)

(六)仔細觀察在自然或控制的情況下的個體。(此亦能推知部份的自我觀念。)(註十六)

二、青少年之自我觀念

自我觀念的發展，或許可分為三個階段：「第一階段是生物我萌蘗及茁長時期，社會我與心理我猶未產生，稱之為『惟我中心期』，約在出生後七、八個月至兩歲半前後。隨後接著第二階段，是社會我發展最重要的時期，這時生物我繼續趨於壯碩，而心理我猶未出現，稱之為『客觀化期』，約當兩歲半左右至青春前期。最後階段便是『主觀化期』，心理我急起直追，蓬勃發展，同時，生物我與社會我繼續臻於成熟，統合成為完整的自我觀念，青少年期即屬於這個階段。」(註十七)

青少年期由於生理變化急遽，其軀體形相(body image)極為顯著，因而重視外表的整飾已如前述。青少年期的社會地位極不穩定，時而被視同兒童，時而被待為成人，同時又都不屬於前兩者，權利與義務顯欠明確，因此青少年常為肯定其社會「角色」(註十八)而苦惱。

心理我在青少年蓬勃發展，形成青少年「主觀化」的特徵，洛杉柏格(Morris Rosenberg)認為有四個原因：(註十九)

(一)青少年期際茲面對各種重大抉擇的決定期——職業的選擇，升學問題，有時還有婚姻大事的決定，集結一身。當一個人徘徊於十字街口，考慮何去何從時，自然而然的會轉過身來自問自省，想想自己的志趣與能力所在，考慮一下前途，值此時際，不但現在我顯露面目，理想我的影像也更清晰。

(二)青少年期正是身體外觀與內在生理變化最為急遽的時候，無論是外表或生理，跟自我觀念皆有密切的關連。史托茲(Stolz H.R. & Stolz L.M.)即指出「青少年正改變中的身體成為一個符號，不僅與上個月或去年不同而已，而是對自我、他人及生活的新態度。」(註二十)諸如(1)青少年的外貌特徵常影響到自我接受，例如身材魁偉或容貌俊秀者常自視較高；相反的，外表醜怪者每會自卑自棄。(2)期望水準(level of aspiration)與運動能力有極高的相關。矯健敏捷者，其願望

通常較大，要求亦較高。（3）內分泌之正常與否與道德情感常有關連，特別是性荷爾蒙的分泌常影響人格發展。

（三）青少年後期正是社會地位搖擺不定的時期。由於這種地位的搖擺與過去經驗以及將來理想混雜一起，使問題更形尖銳化，自我觀念也更突現。

（四）青少年期潛在能力與實際成就間過大的距離所構成的內在衝突也是自我觀念顯著的主要原因。青少年時代，正是知識領域大形擴充的時候，其期望水準也隨着提高，可是由於缺乏實現這種過高要求的能力，變成眼高手低，苦惱無比，經常在希望與幻滅的苦淵中掙扎，使他不由自主省問自己。

除此而外，青少年心理的急速發展，諸如「想像力的活躍，猶如脫韁野馬，『抽象形式思維』的發展，也是促成心理我成熟的因素。」（註二一）

青少年期由於經驗日益增多，思想漸趨成熟，對於諸如生命的意義、生活的目的此類問題常縈繞於心，亟思獲得滿意的答覆。他們一方面想要好自爲之，發憤圖強，而限於能力，屢遭挫折，困惑劇增。一方面深覺宇宙的浩瀚，自我的渺小，唯恐消失於社會一致中，汲汲於標榜個性，肯定自我。郭爲藩教授指出「青少年期的焦慮，多數來自『自重感』肯定之難。」（註二二）正基於此。

至若影響青少年自我觀念的因素，赫洛克（Hurlock E. B.）認爲應有下列六項：（一）生理成熟，（二）年齡差異，（三）性別，（四）別人對他的觀念（諸如給予他的綽號等），（五）家庭因素，（六）期望水準。」（註二三）

此外，筆者於參酌其他各家研究，認爲影響青少年自我觀念的因素，最主要者有左列四點：

（一）個人實質上的特性：如個人對自己的體態、情緒、智力等的體認，直接影響其自我觀念，惟這種體認缺乏客觀，多數人多表現自誇或補償的反應。

（二）「重要他人」（significant others）的影響：如父母、師長、或至好輩友等的褒貶與個人關係最爲密切。其中尤以父母的評述關係最深。父母的過度誇獎，或經常貶抑都將影響子女的自我觀念。

（三）自我內在的壓力：預懸目標不切實際，期望水準超過自我的能力，往往招致調適的困難。

（四）與他人的比較：如在學級團體或同輩團體中，中才者若與聰明絕倫的相較，不免自歎不如，產生強烈的自卑心理。但若與愚癡懵懂者並立，輒覺優越，淪於自大。皆與自我觀念息息相關。

第二節 調適的概念

青少年學生由於身體與生理變化的急遽，生活環境日趨複雜，加之社會地位不穩定，價值體系欠明確，致使青少年的生活

適應時有困難，甚者構成行爲問題，因此有識之士，早已注意青少年調適問題的研究。

一、調適的意義

「調適」（adjustment）的意義，研究者的闡述不一，或偏重於解決問題的方法；或着眼於個體對環境的適應。例如阿克夫（Arkoff A.）以爲「調適是個人與其環境的交互作用。」（註二四）馬思洛（Maslow A. H.）以爲「調適是個人與其環境間所建立的圓滿關係。」（註二五）薛佛（Shaffer L. F.）以爲「調適係個人克服困難及解決問題的行為次第。」（註二六）賈荷達（Jahoda M.）認爲「調適即是個人環境中所做的適當的適應。」（註二七）巴隆（Barron F.）認爲「調適是依實在而處世的表現。」（註二八）綜上所述，調適乃是個體滿足其基本需要——生理的、社會的、心理的——的歷程，並且朝著自我實現邁進，建立與環境間的和諧關係，是一連串有意識、有系統的行為表現。

就日常生活觀之，調適的現象屢見不鮮，例如恐懼或憤怒時的生理狀態；冷暖氣的使用；遭遇災難時的自我安慰；以及所謂入境問俗等皆是個體要求與其週遭環境建立和諧關係的證明。

調適的範圍，烏爾（Uhl W. L.）以爲「可以分爲個人與社會兩方面。」（註二九）個人的調適重在自我調節與自我控制，是一番修身與克己的工夫，藉此以確立個人的價值系統，達到自我統整的目的；社會的調適着重在個人與環境間的美滿關係，是待人處世之道，期能免除人我間的矛盾，達於善處於人的目的。

二、調適與失調

調適一辭，在心理學上幾乎與健康成了同義字雷納（Lehner G. F. J.）指出調適者應具有下列十種特性：

（一）個性感（a sense of individuality）——就是一種自我認定，在青少年期尤其顯著。

（二）獨立感（a sense of independence）——就是獨立思考與獨立判斷，是主動、創造的表現。

（三）信心（confidence）——包括自信與信賴他人。這是促進人我和諧關係與健全的人格不可或缺條件。

（四）接受自我與他人（acceptance of self and others）——一方面承認自己的優點與缺點，對於缺點沒有卑視心理，不採用防衛機構；一方面欣賞他人的優點，也能容忍他人的缺點。

（五）安全感（a sense of security）——各種事情皆能照常態發生，便會給人一種安全感。幼兒期缺乏安全感，覺得自我時受威脅，則人格發展就會發生障礙。

（六）責任感（a sense of responsibility）——一方面對自己的行為負責，能够計及行為的後果；一方面對他人的需要負責，並且具有高度的感受性。

（七）目標導向與指向感（goal-orientation and a sense of direction）——一方面確立努力奮鬥的目標，防止停滯不

前：一方面傾赴全力，朝著目標邁進，以迄乎成。

(八)展望感(a sense of time perspective)——利用舊有的經驗引導現在以及未來的行為。

(九)個人價值與人生哲學(personal value and philosophy of life)——調適者利用各種價值以瞭解自己，控制反應，並建立其人生哲學。價值有高低之別，哈特曼(Hartmann G. W.)列舉六個評斷價值大小的標準：「涵蓋性(inclusiveness)、恆久性(permanence)、絕對性(irrevocability)、一致性(congruency)、認知完整性(cognitive completeness)與流傳性(survival)。」(註三十)亦即影響全人類，為時長久，不能置換或撤回的，與個人信念的整個型態相符的，而且永垂萬世而不朽的具有較高的價值。至若人生哲學則與其態度、品格、道德、宗教與心理衛生等息息相關。

(十)解決問題的態度(a problem-solving attitude)——亦即(1)仔細界說及分析問題，(2)評價各種解決問題的方法，(3)應用解決問題的最好方法。調適者解決問題的態度通常是客觀的、變通的、並且瞭解其間因果關係。(註三一)赫洛克(Hurlock E. B.)認為「調適者必須具備三個重要條件：(1)對自己的優點與缺點子以真實的評價；(2)自我觀念穩定；(3)自我接受。」(註三二)

庭達(Tindall R. H.)亦列舉調適者的七種特性：

- (一)保持統整的人格；
 - (二)符合社會的需求；
 - (三)適應實際的狀況；
 - (四)保持一致性；
 - (五)隨著年齡而日趨成熟；
 - (六)保持樂觀的情緒狀態；
 - (七)對於社會的貢獻效率日增。(註三三)
- 馬思洛(Maslow A. H.)對於調適者命名為「自我實現的一羣」；他曾依常態，列舉調適者的表現如左：
- (一)適當的安全感；
 - (二)適當的自我品評；
 - (三)適當的自發性與感動性；
 - (四)與實在的有效接觸；
 - (五)適當的軀體的慾望及滿足此等慾望的能力；

(六)適當的自知之明；

(七)人格的統整與一致；

(八)適當的人生目的；

(九)由經驗而學習的能力；

(十)滿足團體需要的能力；

(十一)適當地解脫於團體或文化。(註三四)

綜上所述，調適者對於本身具有相當的瞭解：對於自己的優點抱着悅納的態度，對於自己的缺點也能安然接受；能與他人建立和諧的關係，待人多採積極的態度，樂於與人交往，與現實環境保持有效的接觸，對生活中的各項問題均能處之泰然，採取切實而可行的方法謀求解決，而不企圖逃避。

至若失調(maladjustment)通常表示一種不和諧的關係。或因生理、社會、心理各方面的需要無法得到滿足；或因自我實現遭遇挫折而發生的心理病態(mental illness)。羅哲士(Rogers C.)即以「自我承認與自我防衛區分調適與失調，謂心理失調者應用否認、曲解等防衛機構(defense-mechanisms)以袒護自己，且所袒護者，乃為自己所不直之特質或行為。」(註三五)

此處所謂挫折(frustration)，羅桑茲維格(Saul Rosenzweig)言之甚詳，他認為「挫折是需要的滿足遇到阻礙的情況。」(註三六)挫折多半起於生理與能力的限制，外界的阻力以及自我內心的抑制等。青少年期的挫折顯然是衝動的解決，價值系統與父母的不一，以及對於工作、婚姻等的決定所致。關於挫折的理論通常有三派：

(一)挫折——固執學說(Frustration-Fixation Hypothesis)：以邁爾(Maier N.)為代表，認為「在挫折的情況下容易形成呆板重複的行為，因此要探求挫折的根源，不妨依此等徵象予以追尋。」

(二)挫折——侵略學說(Frustration-Aggression Hypothesis)：以杜拉德(John Dollard)與米勒(Miller N.)為代表，認為「侵略性乃挫折的結果，在任何侵略性行為都可追求挫折的根源。」

(三)挫折——退回學說(Frustration-Regression Hypothesis)：以勒溫(Lewin Kurt)、巴克(Barker R.)與德波(Dembo T.)為代表，認為「由於遭受挫折，行為常趨於簡單化、零碎化且不乏幻想成分。」(註三七)

有些人經歷挫折，屢遭衝突，終能運用適當的方法，以謀積極的解決，故能歷盡滄桑，不改其樂。但有人一遇挫折，即徬徨失措，引起極度的煩惱，並使用各種防衛機構，以求得消極的滿足。換句話說，調適者較少使用防衛機構，而失調者則每每使用以歪曲事實，否定一切，或沈溺於幻想界裏。傅里曼(Friedman I.)與邱多克夫(Chodorkoff B.)的研究(註三八)，

可予證實。

第三節 自我觀念與調適的關係

自我觀念與調適之關係，前兩節曾約略涉及，本節再作更深一層的探討。

一、自我觀念與調適的評量

阿克夫 (Arkoff A.) 認為調適與否可由下列五個自我品質 (self-qualities) 予以評斷：(註三九)

(一) 自知之明 (self-insight) —— 自我瞭解包括對自己的評鑒，認識自己的優點與缺點，明瞭自己的興趣，形成自己的價值體系，控制自己的情感，認識自己的行為動機與認識問題的能力。它是良好調適或心理健康的重要品質。自知的測量可由「主觀我」與「客觀我」的比較，或「社會我」與「主觀我」的比較得之。威利 (Wylie R. C.) 的研究顯示「自我高估 (self-overestimation) 者多於自我低估者 (self-underestimation)」。 (註四十) 此外在一項人格統整與自我觀念的研究中，發現「統整的人格，自我的主觀描述與他人的客觀判斷極為接近，所以個人對這些解釋，能够承認其實在性。」 (註四一) 賈馥茗教授在從事「自知與大學生活之調適」的研究結果，證實「大學生之有自知之明者，在社會調適方面，有較佳的表現，所得社會評價亦較高。」 (註四二) 古德曼 (Goodman H.) 與威柏 (Webb W. B.) 等的研究亦發現「調適者具有較正確的自知之明與知人的能力。」 (註四三)

(二) 自我認定 (self-identity) —— 是明確而穩定的自我觀念。明白自我、自我的價值以及處於特殊環境下自我可能的作為。史密斯 (Smith G. M.) 認為「凡不能保持『主觀我』、『社會我』與『理想我』的穩定觀念，則自知之明亦必缺乏。」 (註四四) 青少年後期由於社會地位不穩定，社會角色欠明確，形成「自我認定的浮泛」 (self-diffusion)，導致調適的困難。艾利克遜 (Erikson E. H.) 視「此為青少年後期的最大危機。」 (註四五)

(三) 自我接受 (self-acceptance) —— 是對自我積極而有利的態度，兼含自知之明與自我認定的意義。自我接受的程度可由「主觀我」與「理想我」的比較得之。韓隆 (Hanton T. E.) 等研究七八個平均年齡一六·三歲的男生調適與自我接受之間的關係，發現「二者有高度的相關為·七〇。」 (註四六) 傅里曼 (Friedman I.) 的研究顯示「正常人的『知覺我』與『理想我』之間的距離較接近，而神經病患者較遠。」 (註四七) 米契爾 (Mitchell J. V.) 研究一〇〇個大一、大二的男生，結果顯示「自我拒絕」者 (self-rejection) 較自我接受者表現更多放棄與煩躁不安的現象，而此二者在學業成績與智力上沒有差異。」 (註四八) 威利 (Wylie R. C.) 認為「極端的不自足 (self-dissatisfaction) 固然不好，過度的自滿，缺乏理想的人類特性仍屬不佳。並且強調『客觀我』與『理想我』之間的些微差距勝過完全一致。」 (註四九) 能够接受自己者，同樣

能够接受別人，形成和諧的人我關係，無怪乎羅哲士 (Carl Rogers) 以「此為區分調適與失調的標準。」 (註五十) 遮西德 (Jersild A. T.) 認為「對他人的態度足以反映出其對自己的態度，也可以透過他人對自己的知覺以評鑒自己。」 (註五一)

(四) 自尊自重 (self-esteem) —— 與自我接受沒有本質的差異，祇有程度的不同，其對自我的價值感甚於自我接受。自尊與自私不同：自尊者既能尊重自己，亦能尊重他人；自私者既不喜愛他人，也不喜愛自己。然而過高或過低的自尊均不適宜，適度的自尊自重有助於個人有效的調適。

(五) 自我開放 (self-disclosure) —— 是指自己願意被別人瞭解的過程，使別人對於我們的能力、意願有所認識，因此自我開放者絕少採用自我防衛機構。自我開放的測量可由「主觀我」與「社會我」的比較得之。朱拉 (Jourard S.) 認為「自我開放是心理健康重要的一面，能將自己開放給他人，則更能促進自我的瞭解，也能使自我更趨完善。反之，失調者多採自我防衛機構，隱藏自己，固步自封，形成缺乏自我的瞭解。然而，過度的自我開放猶之於過少的自我開放都是弊端，自我開放要能因人因時因地制宜。」 (註五二)

凡具有上述五種自我品質者——自知之明、自我認定、自我接受、自尊自重、自我開放——即達成統整的自我觀念，便是調適者；反之昧於自知、自我拒絕、自私自利、保持封閉狀態者，即淪為失調者。

II、自我觀念與個人調適

(一) 自我觀念與挫折

挫折可視為自我肯定的阻礙，多半起自「知覺我」與「理想我」之差距過大。比爾斯 (Bills R. E.) 認為「理想我太高，預懸目的過遠，而能力不逮，必將遭遇一連串的挫折。」 (註五三)

(二) 自我觀念與焦慮

焦慮的發生一方面是自我觀念發展的結果；另一方面是學習的因素。沙利萬 (Sullivan H. S.) 認為「嚴重的焦慮多半植基於兒童早期。青少年後期，焦慮現象普遍而深入，因此有人渴望自己未生，有人希冀自殺，求得解脫。」 (註五四) 米契爾 (Mitchell J. V.) 研究一〇〇個大一、大二女性得到「『現在我』與『理想我』之間的不一致與焦慮的相關為·四一，即表示越不一致者，焦慮分數越高。」 (註五五)

(三) 自我觀念與內疚

內疚起自個人以為自己的行為與倫理道德相違時的一種自怨自艾的感覺。也就是一種自我貶值 (self-devaluation) 的憂鬱。一般而言，具有積極的自我觀念者，道德觀念較高，內疚成分也較大。

(四)自我觀念與學業成就

持有統整而積極的自我觀念者，對於應付和支配環境深具信心，其學業成就也較高。庫柏史密斯(Coopersmith S.)的研究結果，發現「積極的自我觀念與學業成就的相關為·三六。」(註五六)

綜上所述，自我觀念與個人調適關係至為密切，大凡持有統整而積極的自我觀念者，遭遇挫折較少，焦慮分數較低，而內疚成分與學業成就則較高。換句話說，調適狀況較為良好。自我觀念消極而隱晦者反是。

註一 例如郭為藩教授以為「自我觀念是指個體對其自身為生理上、社會上及心理上存在的完整單位之知覺，同時包括對這樣一個能知覺、能行動的生命體自發的一種關切愛護的情感。」(參閱郭為藩撰，「自我觀念的發展」一文，收於師大學報第十三期，民五七年，第一四九頁。)赫洛克(Hurlock E. B.)以為「自我觀念是組成個人知覺其個體存在的思想與感情的綜合物。」(Elizabeth B. Hurlock, *Child Development*, 4th ed., Copyright in Taiwan 1968 p.707)。羅哲士(Rogers C.R.)及其學生迪曼德(Dymond, R. F.)以為「自我觀念是個人所知覺的自己，也就是自己承認並覺察到自己所有的屬性、情感和行為。」(參閱賈叢撰，「自知與大學生活之調適」一文，收於師大學報第十三期，民五七年，第九八頁。)史勒(Strang R.)認為「自我觀念為個體對其能力、身份及在外界環境之角色的一種知覺。」(Strang R. *The Adolescent Views Himself: A Psychology of Adolescence*, McGraw-Hill, 1957, p.68)。麥克坎勒斯(McCandless B. R.)認為「自我觀念是一套期望加上堅守這套期望有關的行為的評價。」(McCandless B. R. *Children and Adolescents: Behavior and Development*, Holt Rinehart and Winston, 1961, p.199, 174)。吉姆(Gilmer B. Von Haller)認為「自我觀念是個人所知覺及所認識的一切。」(B. Von Haller Gilmer, *Applied Psychology, Problem in Living and Work*, McGraw-Hill, 1967, p.468)。

- 註二 參閱郭為藩撰「自我觀念的發展」一文，收於師大學報第十三期，民五七年，第一四九頁。
- 註三 Chad Gordon & Kenneth J. Gergen, *The Self in Social Interaction*, John Wiley & Sons, Inc. 1968, p.172。
- 註四 Strang R. *The Adolescent Views Himself: A Psychology of Adolescence*, McGraw-Hill, 1957, p.68。
- 註五 McCandless B. R. *Children and Adolescents: Behavior and Development*, Holt Rinehart and Winston, 1961, p.199。
- 註六 同註五，第一九八頁。
- 註七 參閱賈叢撰，「自知與大學生活之調適」一文，收於師大學報第十三期，民五七年，第九七頁。
- 註八 Abe Arkoff, *Adjustment and Mental Health*, McGraw-Hill, 1968, p.218。
- 註九 同註四，第六八—七四頁及 B. Von Haller Gilmer. *Applied Psychology, Problem in Living and Work*, McGraw-Hill, 1967, pp.164~166。
- 註十 同註三，第四一—四五頁。
- 註十一 同註一。

- 註十二 同註一。
- 註十三 同註二，第150—151頁。
- 註十四 同註一，第150—151頁。
- 註十五 同註七，第100頁。
- 註十六 同註四，第84—86頁。
- 註十七 同註二，第151—152頁。
- 註十八 所謂角色(role)，奧爾波特(Gordon W. Allport)言之甚詳，將其分為四種：(參閱註二，第150頁。)

1. 角色的期待(Role-expectation)——即社會制度對担任某一職位的人所期待者。所謂「父慈、子孝、兄友、弟恭」即是。
2. 角色的構想(Role-conception)——指個人被付託角色的想法，但未必盡與社會所期許者相吻合。如傳統社會規矩認為父母之命，不可抗違，而目前有些青少年相信真理所在，可以力爭，此與孝道無關。
3. 角色的接受(Role-acceptance)——即個人對其角色所願意接受的形態與程度。這是個人對角色主觀的態度，而非客觀的評量。
4. 角色的踐行(Role-performance)——這是對所担负角色真正實現而見諸行動的形態。

可見角色是顯示個體在團體中的地位與職責，同時也代表一個社會關係。

- 註十九 同註二，第164—165頁。
- 註二十 同註四，第69頁。
- 註二十一 同註二，第165頁。
- 註二十二 同註二，第166頁。
- 註二十三 Elizabeth B. Hurlock, *Developmental Psychology*, McGraw-Hill, 1968 p.307。
- 註二十四 同註八，第4頁。
- 註二十五 同註七，第99頁。
- 註二十六 同註七，第99頁。
- 註二十七 參閱賈叢撰，「輔導的理論與實際」講義，師大教育研究所，民五五年，第183頁。
- 註二十八 同註二七，第185頁。
- 註二十九 同註七，第99頁。
- 註三十 George F. J. Leuner & Ella Kube, *The Dynamics of Personal Adjustment*, Prentice-Hall 1965 p.464。
- 註三十一 同註三十，第451—465頁。
- 註三十二 同註二三，第508—510頁。

- 註三三 Leon Gorlow & Walter Katkovsky, Reading in the Psychology of Adjustment, McGraw-Hill, 1959, p.108.
 註三四 參閱賈叢撰,「擬情作用與心理健康」一文,載於師大教育研究所集刊第八輯,民五四年,第14—15頁。
 註三五 同註七,第99頁。
 註三六 參閱郭為藩撰,「問題兒童研究」講義,第一章。
 註三七 同註三六。
 註三八 同註五,第195頁。
 註三九 詳情請參閱註八,第219—228頁。
 註四十 同註三九。
 註四一 同註七,第98頁。
 註四二 同註七,第141頁。
 註四三 同註七,第106頁。
 註四四 同註三九。
 註四五 同註三九。
 註四六 同註五,第187頁。
 註四七 同註五,第192頁。
 註四八 同註五,第188—189頁。
 註四九 同註八,第222頁。
 註五十 同註七,第99頁。
 註五一 同註四,第111頁。
 註五二 同註八,第228頁。及同註三,第423—432頁。
 註五三 同註四,第73頁。
 註五四 同註四,第112—113頁。
 註五五 同註五,第189頁。
 註五六 同註五,第185頁。

第三章 中學夜間部學生之生活環境與調適問題

首章所述,係依據青少年身心發展與調適有關之事實略予探討,冀能發現可能遭遇的種種困難。次章則專就不當的自我觀念所導致的調適困難略事鑽研。除此而外,社會文化的影響、個人特殊的處境也每每是情緒困擾的造因,適應問題的根源。

本章擬先就社會文化環境影響於青少年生活適應之一般事實略作論述,而後就本文研究之夜間部青少年學生所處情況可能產生之特殊適應問題,廣泛探討,俾能把握問題的全貌。

第一節 青少年發展之社會影響

人類是社會動物,不能離羣而索居,自呱呱墮地後即與所生存之社會文化環境發生密切而不可分的關係。楊格(Young K.)在其所著「社會心理學」一書中,即強調「一個人不是在真空中長成的,在整個生命期內,他是對周圍的世界反應着,這個世界包括物資的及有機的對象,特別是包括了其他人羣,所以社會的生活,是從生命的開始就有了的。」(註一)人類不僅蒙受社會文化的惠澤,亦受社會文化的約束,對於社會文化除了消極地吸收與排斥外,還負有積極地改造與創新的任務。

個體所接觸的社會文化環境,通常可大別為家庭、學校與社區三類。它們對於個體發展與生活調適的影響至巨。

一、家庭的影響

家庭是個體最先涉及的文化環境,是安定人類生活、延續人類生命的一種神聖而重要的架構。因此它的影響最早也最深遠。裴斯塔洛齊(Pestalozzi J. H.)嘗言「真正決定人生的教育不在大學時期,也不在高深的學術之中,而是在家庭環境之內。」又說「家庭的哲理為人生教育的樹幹,其他一切的人生知識,學術研究和高尚的使命等等,不過是樹身上發生的枝葉而已。」(註二)家庭的重要性於此可見。

青少年初期與家庭的關係隨年歲的增加而摩擦漸多。一方面多數父母因未能體認子女發展之事實,不知改變對子女的觀念,而待彼等一如童時;或祇據於子女已經長大的理由,而堅持他們必須從事某種活動,並期望能獲得成人般的成就。此外,父母與子女思想上的差距亦是形成衝突與摩擦的主因。父母雖亦經過青少年期,但多數未能適應現時青年社會的風尚,往往以其個人過去的經驗,來拒絕子女的要求;或固執傳統的觀念,以為父母之命,不可抗違,子女稍有爭議即視為大逆不道。另一方面,為人子女者亦多未能瞭解雙親之思想、居心,而每有過分的要求,多以真理所在,可以力爭,而與孝道無關,然究不免違拗父母意見而導致衝突。

父母管教的態度,亦足以影響青少年之人格發展與社會調適。有些父母專心致力於事業,終日僕僕風塵,無暇顧及家庭,

對子女不免冷漠或疏忽；有些父母以子女為認證的目標，希望藉子女以達成自己的願望，因此對子女要求甚嚴，定望尤殷，存有「望子成龍、望女成鳳」的心理，而子女在重重心理壓力下，極易為焦慮所襲，稍有疏失，不僅父母對其失望，自己亦不勝內疚，怨恨交集，可能因此一蹶不振；有些父母過於專權，凡事過問，多方干涉，使得青少年在應該獨立自制之時，仍陷於懦弱、畏縮、依賴和缺乏自信；有些父母則表示對子女過分的縱容態度，形成溺愛與過分保護，免去子女一切責任，對於子女的要求惟恐不週，且試着預想子女的種種慾念，愛之護之無微不至，使得子女形成自我中心，任性或依賴、缺乏獨立自主的精神；有些父母對於子女的態度未能保持一致，或隨興之所至，任施獎懲，使得子女在時寬時嚴或父母意見不一的管教下無所適從；有些父母對於符合期望者寄予厚愛，或基於傳統的重男輕女的觀念，無形中表現偏愛的態度而導致子女間的嫉妒與競爭。以上述及父母教養方法或失之寬，或失之嚴，或寬嚴不一，均將形成青少年生活調適上的困難。

青少年初期之不良家庭關係，不祇限於親子而已，同胞關係失和往往同時存在。此起因於有些青少年對待弟妹不免侮慢，對於兄姊的勸導亦常反唇相譏，不加理會。及至青少年後期，漸能明白事理，已知以冷靜的態度，反躬自省，且能善待弟妹，尊敬長上，使得家庭氣氛趨於和諧。

家庭的破碎亦直接影響子女的人格、態度與行為的正常發展，甚至導致社會調適能力的喪失。據杜蘭斯（Torrence P.）研究來自破碎家庭的寄宿學校男生與來自正常家庭的比較，結果顯示：「來自破碎家庭的較有行為的、情緒的、社會的與健康的問題，並常由於嚴重的不良適應而被學校開除。父母分居或離婚的男孩顯示最多的問題；雙親死亡的男孩次之。破碎家庭的男孩顯示偏向憤怒、自我中心、對於社會讚許缺乏感受性，難以自制而且非常沮喪。」（註三）由此可見破碎家庭對青少年心理健康發展有如何重大的障礙。

至若家庭經濟狀況，格塞爾（Gessell A.）與羅德（Lord, E.E.）斷言「家庭經濟狀況可以反映出家庭分子的情緒穩定性。」（註四）一般富裕家庭的子女，因其經濟能力足以維持生活，較具安全感，在友伴中有相當地位，有助於其社會的發展。而出身貧寒之青年，常有安貧樂道之精神，工讀生能從工作中獲得許多生活知識與經驗，使心理與社會的發展更趨成熟。可見經濟狀況之影響並非絕對的，端視父母對金錢的觀點及處理家庭經濟問題的方法與態度而定。但一般言之，出身富裕或貧寒之青少年學生，往往比出身中層階級者更多行為上的困難問題。

二、學校的影響

學校是一種單純與淨化的社會，是最理想的社會行為實習場所。個人種種行為均可在學校獲得嘗試與修正的機會。杜威（Dewey J.）強調「學校是一個特別環境，在這環境裏，有三種特殊的作用，應加注意：（一）要把複雜社會的生活經驗，使成簡單而有秩序，以適應兒童青年的需要和發展；（二）要選擇最有價值的經驗和排除不良的社會影響，以增進教學的效果；

（三）要使學校成為一個民主社會的雛型，使人人都有交換意見的機會和共同參與活動的自由，以打破各人狹隘的偏見，增進社會的共同意識。」（註五）

近年來，由於社會安定，經濟繁榮，人口急劇增加，教育逐漸普及，受教人數日衆，在學期間日長，因此蒙受學校之影響亦相形加深。影響青少年學生行為發展與生活調適之學校因素頗多，舉其要者言之，不外學校環境、課程與教材、師生關係、教育方法與同學相處諸端。

學校環境包括校地的選擇，建築的設計、校舍的配置與乎設備的選購等等。它不僅影響教學的效果，甚且關係著學生身心的健康與情緒的調適。

校地的選擇不當，小則阻礙建築的進行，大則影響教育的成效。孫益祥先生在其所著「學校建築與設備的研究」一書中提及「選擇校地應行注意：（一）地區的需要並顧及學校未來的發展；（二）交通的便利，但忌接近通衢要衝；（三）自然環境優美，但能避免各種天然災害的侵襲；（四）社會環境淳樸，勿與舞廳、歌廳、酒家比鄰；（五）水電方便，以利衛生。」（註六）

學校建築的設計，除應計及安全、實用、美觀、經濟與衛生外，還應注意防熱、通風、採光、隔音以及足夠的空間等基本問題，亦即要顧及學生對於溫度、視覺、聽覺以及空間的舒適。

環顧許多學校，建校之初既乏週密的計劃，舉凡校舍的建築、設備的規劃以及校園的佈置都欠美觀大方，空間又小，不敷所用，佈局凌亂；對於色彩學亦未作深入的研究，使得牆壁與天花板之顏色顯欠調和，甚有過分渲染之勢。學生置身其間，必陷於煩躁、苦悶、情緒難期正常發展。若能力求設計新穎、佈局勻稱、色彩柔和、佈置雅潔，則學生陶冶其中，精神自然愉悅，心境益趨開朗。

課程與教材是實現教育目標的重要依據。教材的選擇必須文化陶冶價值與實用價值並重，要同時切合學生的能力與社會的需要。它與青少年調適之關係亦極密切，尤其在大班教學之狀況下更為顯著。水準較高的學生常感於教材簡單，得分容易，形成高傲自負的心理，導致人格發展的障礙。反之，程度較差的學生輒覺力不從心，傾其全力亦難獲理想的成績，不免自慚形穢，引起情緒的干擾。

教師對於學生的態度，猶之於父母對子女的態度，與青少年調適密切相關。有些教師未受專業訓練，不具專業資格，缺乏自信心，深具自卑感，常在學生面前表現無主見，領導學生團體活動效果亦欠佳；有些教師不諳學生心理，剛愎自用，抱定「嚴師出高徒」的信念，一味以自己的主觀作為判斷學生行為的標準，形成過分嚴厲或苛求的現象，招致學生的反感；有些教師學養不足，專事討好學生，不辨是非，縱容學生，滋生事端，未能善盡教導之責；有些教師情感用事，對於喜歡的學生表現種

種的優寵，甚且寬容他們的過錯，對於其他的學生則多端予以限制，顯示定型的反應；有些教師着重社會地位與經濟狀況，常因對於家長的重視而惠及少數學生。上述教師之管教或失之寬，或過於苛，對於青少年學生之人格與行為發展不無影響。

教師優良的品質(註七)亦為增進師生關係之要件。由於教師學養優異，且對教育工作深具熱忱，不但能誘導學生從事學習活動的興趣，且使學生在潛移默化之中陶冶性情，變化氣質，更能不斷充實自己，改進教學方法，修正對學生的態度，提高教學效果。如此，必能贏得學生的愛戴與信賴，對於促進師生關係之和諧助益尤大。此外，師生關係亦顯著地影響學生對各種科目的態度，柯利(Corey S. M.)與柏利(Berry G. S.)的研究，(註八)予以證實。

教育方法與課程教材同為達成教育目標的手段。教育的實施，應當瞭解學生的發展現況與需要，採取合理適當的方法，以期充分發展，切忌流於形式主義與教條主義，祇是注意外表之整齊劃一，忽視內容實質，強調消極干涉與制裁，滋長學生虛偽巧飾與陽奉陰違的人格特質而已。在教學方法上，要能引起學生濃厚的學習興趣，激發主動的學習精神，養成自動的學習習慣。訓育方面，要揚棄干涉與嚴禁的消極觀念，着重啟發與輔導，多鼓勵，少責難，積極籌劃並指導學生參與種種校內外的團體活動，從活動中發展良好的社會行為，建立正確的人生觀，以培養其健全完美的人格。

「染於蒼則蒼，染於黃則黃」同學相處，彼此影響極深。尤其密友、朋黨、鄰居或鄰座同學，接觸時間較長，交談機會亦多，相互影響也最深。如能相互切磋，以德共勉，蔚為風氣，則有助於學業的進步與品德的修養。若相邀遊蕩，終日嬉戲，習以為常，甚或試圖不當行為，則不免學業荒廢，品德淪落，甚至構成犯罪行為。

此外，同學之間情感不融洽，異性友誼遭受挫折，皆將引起情緒的紛擾，導致種種問題。

三、社區的影響

社區(community)是一個地域性的人民聚合，具有地理界限的一種社會團體。因此其間構成分子具有休戚與共，利害攸關的共同精神。摩根(Morgan A. E.)即強調「在一個真正的社區之中，人們共同担負起許多活動。由於統一的生活方式導致更深的社會基礎與更統整的人格。」(註九)

個人在其生活領域中，除了「家庭」「學校」以外，與社區接觸最為頻繁。尤其自從家庭組織鬆懈，家庭教育機能衰退以後，益增社區的重要性。惟今日都市與鄉村社區都存在著或多或少的問題，據尹蘊華教授在其所著「教育社會學」一書中指出都市社區的問題，約有四端：

(一)個人的孤立感——都市社區的居民朝夕周旋於學校、機關、公司等社團，生活複雜而緊張，人際缺乏親切之感。家庭變成了吃飯睡覺之處所，社區生活也比鄰如路人，於是個人時有孤立之感，造成強烈的「自我中心」的傾向。」如此，極易形成個人人格的解組及犯罪行為。

(二)社會控制力量的薄弱——都市社區，五方雜處，語言、風俗、習慣、道德、信仰各不相同。居住於人海之中，咸有陌生之感，故雖有嚴密之法律規章、宣傳、教育、制度等，作奸犯科、投機取巧之輩，比比皆是；損人利己、破壞社會秩序之事，層出不窮。

(三)商業娛樂的戕害身心——都市居民生活緊張，休閒時間需要娛樂，於是商業性的娛樂設施，成為繁榮都市的主要條件。但商業娛樂以營利為目的，誨淫誨盜，無所不為，戕害居民身心，墮落國民道德，為害實大。

(四)貧民區的罪惡——由於人口集中，都市擴大，隨之而產生的貧民的罪惡區域，成為烟、賭、娼、犯罪、污穢的場所。(註十)。

居於城市之青年，週遭環境如此複雜，各類刺激競相呈現，加之休閒時間的增加與享樂氣氛的瀰漫，不良書刊、影片之充斥，常缺乏固定的價值標準，前途也沒有明確的方面可循，不免感到徬徨、失措，問題重重。

至若鄉村青年由於環境固定而單純，周圍事物亦少急劇的變化，較易發展完整的自我，價值系統亦趨明確。惟教育設施不足，娛樂場所較少，加以家庭的傳統觀念根深蒂固，常以家庭的價值系統作為評鑑外界事物的標準，自然未能圓滿適應而形成情緒紛擾。

總之，居於都市或鄉村之青少年學生皆不免遭遇若干適應問題。舉辦社區青年活動，充實社區娛樂設備，以消弭此等問題，實為當前急務。

第二節 夜間部學生之生活調適問題探討

依據以上各節所述，可知青少年並非穩定的社會分子，其習慣系統仍在形成的階段，其自然衝動常受社會的制約與抑阻，尤其為謀適應錯綜而複雜之境，難免產生種種問題。

一、一般生活調適問題探討

中西方學者在這方面都有深入的研究，今試舉二三較具代表性的以見一斑。諸如我國賈馥茗博士經調查結果，認為「中學生活遭遇的問題為親子關係的問題，學校問題社會調適問題三類。」(註十一)譚維漢先生研究中學男女學生所提出的問題計七千種之多，然可大別為六大類：「學習問題、職業適應、個人適應、家庭問題、社會問題及健康問題。」(註十二)

美國孟尼(Mooney R. L.)研究中學生的問題，編撰而成的問題核對表列舉「十一類問題：」「(一)健康與身體的發展(Health and physical development)」、「(二)經濟、生活條件與就業狀況(Finances, living conditions and employment)」、「(三)社交與娛樂活動(Social and recreational activities)」、「(四)兩性關係、性與婚姻(Courtship, sex, and marriage)

(五)社會——心理的關係(Social-psychological relations)。(六)個人——心理的關係(Personal-psychological relations)。(七)道德與宗教(Morals and religion)。(八)家庭與家屬(Home and family)。(九)前途。職業的與教育的(The future: Vocational and Educational)。(十)學校的適應(Adjustment to school work)。(十一)課程與教學過程(Curriculum and teaching procedures)。(十二)美國科學研究協會(Science Research Association)普遍調查的結果，發現「青少年問題大致可歸納為八大類：(一)學校(My school)。(二)畢業後的計劃(After high school)。(三)有關於自身的問題(About my self)。(四)待人之道(Getting along with others)。(五)家庭與家屬(My home and family)。(六)男女之間(Boy and girl)。(七)健康(Health)及其他(Things in general)。」(註十四)赫洛克(Hurlock E. B.)綜合各家研究結果，認為「青少年問題集中於身體外表與健康、社交關係、兩性關係、學業成績、未來計劃——包括教育、職業選擇與配偶選擇、性與道德行為、宗教、經濟等方面。」(註十五)此外龐培(Charlotte Pope)(註十六)、韓密(James Henning)(註十七)的研究結果亦大致相同。

綜合上述研究者的意見，並參照青少年身心發展的狀況及其所處的生活環境，吾人認為我國青少年學生的問題至少應包括下列七類：

- (一)健康與生理發展問題；
- (二)個人與心理發展問題；
- (三)家庭與家屬關係問題；
- (四)學校與學業適應問題；
- (五)社區與社交關係問題；
- (六)異性與兩性交誼問題；
- (七)經濟與職業選擇問題。

二、特殊生活調適問題探討

本文研究所及之青少年學生與一般青少年之生活狀況截然不同，他們除了要面對因身心發展與社會環境所導致之一般問題外，由於處於特殊的求學情況，另有其他不同的適應問題存在。茲分述之。

(一)個人狀況及問題

受試者身體與生理方面，幾與一般青少年學生無異，同受身體與生理急速發展之影響。由於自我的覺醒，深覺身體適度生長的重要性。因此對於身體的高矮，軀體的輕重，面貌的美醜以及體態的健美與否均極敏感。此外，他們多數白天忙於工作（

參閱表一），夜間勤於課業，常感睡眠不足，精神不繼。亦因工作與學業的影響，三餐未能定時定量，以致身體虛弱，體力不支。（參閱表二）（註十八）

表一、本研究對象工作概況統計表

年級	人數	工作	高一		高二		高三		高一		高二		高三		合計	
			女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男
1	1	業務員			2	13	4	8	3	7					15	60
2	2	友工			1	9	4	10		1					33	31
3	3	會計			1	1	6	4	15	2					30	8
4	4	業務員			6	1	3								16	12
5	5	工(員術)技			1	2	1	8	3	5					6	19
6	6	員雇			1		2	3	3	6					7	13
7	7	員貨送				4	2		3						15	
8	8	(通交)員務服			1		5	2							13	
9	9	生習練			2	1	1								3	9
10	10	員字打			1		5								9	
11	11	員管品			1		2	2							1	8
12	12	員寫抄			1		4								7	
13	13	他其			13	13	9	8	6	13					52	57
合計	合計	(作工有)計	12	38	31	44	43	46	32	39					192	232
無	無	作工	49	22	29	20	24	6	27	14					172	95
合計	合計	計	61	60	60	64	67	52	59	53					364	327

表二、私立育達商職五十八年度第一學期學生健康統計表

小	初	初	高	高	高	高	年級		患病人數	科別
							級	數		
計	三	四	一	二	三	四				
3068	316	85	687	910	493	577	科		內	
832	77	69	207	182	146	151	科		外	
207	21	16	37	59	49	25	科		眼	
145	9	5	44	37	25	25	科		喉鼻耳	
							上列患病人數係以一學期計算之(夜間部總人數4,493名)			
							備			
							考			
總計										75
										64
										38
										28
										25
										20
										15
										13
										12
										9
										9
										7
										109
										61.4%
										424
										38.6%
										267
										691

心理方面除了上述心理發展之事實所形成之問題外，本文受試者至少具有下列五項特徵：
 (一)自卑感較重：絕大多數考場屢戰屢敗，歷經挫折；部份則因小學或初中(職)畢業後即行輟學，從事工作數載，自覺學識不足，再度學生生涯。(參閱表三)因此自卑感普遍較重。

表三、本研究對象初中(職)畢業與投考高中(職)期間差距調查統計表

總計	合計		三初		四初		一高		二高		三高		四高		年級	人數	差距
	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男			
36.3% 251	165	86	8	12	6	8	40	23	42	11	40	20	29	12	年	同	
20.0% 138	63	75	13	8	6	7	7	16	11	22	8	15	18	7	年	1	
19.2% 133	58	75	14	8	15	12	6	15	4	20	12	8	7	12	年	2	
12.2% 84	43	41	15	7	11	9	8	5	2	8	6	5	1	7	年	3	
7.8% 54	22	32	5	12	12	10			1	3	1	3	3	4	年	4	
3.3% 23	13	10	4	4	8	1					1	1	4		年	5	
0.7% 5	0	5					1						4		年	6	
0.4% 3	0	3											3		年	7	
100% 691	364	327	59	51	58	47	61	60	60	64	67	52	59	53	計	合	

(三)獨立性與責任心過度強烈。家境不錯，衣食無匱，寧願半工半讀，自食其力者有之；爲家境所煎迫，非自籌學費無以就學，甚且須擔負家庭經濟責任者都不在少數。

(五)人生觀未能確立：他們生活緊張，終日僕僕風塵，栖栖皇皇，工作極其艱苦，學業則未臻理想而忙碌如斯，自然要懷疑生活目的爲何，追問生命意義安在，人生觀搖擺不定，始終未能確立。

（二）學校狀況及問題

本文受試者因受學校環境、年齡差異、工作關係與同學程度懸殊等特別因素影響所及，在學校方面所遭遇的問題必較一般學生為多。

1. 學校環境

學校環境之影響於青少年學生身心健康與情緒調適之事實，已如前節所述。尤其台北市地價高昂，購地不易，一般學校空間均嫌不足，加之學生數量劇增，爲應實際需要，必須增加班級或擴大編制。前者形成樓房高聳林立，學生活動空間相形減少；後者造成班級人數過多，徒增教學困難。同時，學校多設在市區，交通固稱便利，但城市的喧囂，各類的噪音，對於教學無影響。本文研究對象就讀之學校即在台北市區，諸如此類的問題當然無法避免。此外，另有一種特殊的困擾，迄今未獲解決，就是每逢民間佳節，慶祝節目即在學校附近熱烈展開，爲期半月有餘，鑼鼓聲徹雲霄。學生無法聽課，教師徒歎奈何，學校當局屢次交涉，亦未奏效。

2. 年齡差異

夜間部乃為適應社會需要，便利社會就業青年進修而設，在其投考資格中，年齡限制較寬，規定高職以不超過二十二足歲即可報考。（指正式夜間部或夜校而言。）因此年齡普遍較大。（參閱表四）當然也有小學或初中（職）畢業即行投考者，（參閱表三）釀成同班中年齡懸殊的現象。由此而產生的問題有二：

(甲)由於年齡差距多達六、七歲不等，彼此觀念懸殊，興趣各異。有的仍在青少年初期，有的已達成成人階段，如今雜處一

表四、本研究對象年齡概況調查統計表

三 初		四 初		一 高		二 高		三 高		四 高		<div> <div>年</div> <div>級</div> <div>數</div> <div>年</div> <div>齡</div> </div>
女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	
2	5			1								(44) 15
6	4	1	3	15	6							(43) 16
12	12	8	7	20	13	14	3					(42) 17
18	10	10	9	9	25	22	18	20	3			(41) 18
11	16	13	12	9	11	11	22	25	19	14		(40) 19
7	4	13	13	3	4	10	14	10	16	22	9	(39) 20
3		10	3	2	1	2	5	8	10	14	19	(38) 21
		3		1		1	2	2	3	4	8	(37) 22
				1				1	1	1	14	(36) 23
								1		3	3	(35) 24
										1		(34) 25
59	51	58	47	61	60	60	64	67	52	59	53	計 合

堂，思想難期一致，意見不免相左，勢必影響友誼的建立。

(乙)同班中年齡相近者常形成許多小團體，各自爲政，互不相涉。又因上課時間短，(週一至週五每日下午六時廿分至十時，週六至九時十五分)接觸機會少，(課間休息祇有五分鐘)致成同班上課一、二年，相遇却視同路人；甚者同窗四載畢業，仍不知名。可見同學情誼不夠深厚，互助精神亦較欠缺。

總計	合計	
	女	男
8	3	5
35	22	13
89	54	35
144	79	65
163	83	80
125	65	60
77	39	38
24	11	13
18	3	15
7	4	3
1	1	
691	364	327

3. 工作影響

受試者因受學歷與能力的限制，白天所從事的工作，多偏向使用勞力方面的，諸如業務員、工友、送貨員、服務員之類。(參閱表一)而工作時間亦較一般為長(竟有長達九小時以上者)。在精疲力竭、勞累之餘，趕往學校上課，或在工作與學業無法兼顧之狀況下，勢將形成幾種現象：

- (甲)身體疲乏，精神萎靡，上課情緒低落：上課時呵欠者有之，瞌睡者亦衆。雖亦有為強烈的學習動機所驅使而專心向學者並不普遍。學校針對此種現象，採取巡堂辦法力謀補救，惟巡堂辦法弊多於利，學生對此頗表不滿。(註二十)
- (乙)經常請假或曠課：體力不支而致病，公司加班或公差是請假或曠課的主因。倘經常如此，小則荒廢學業，大則有遭勒令退學之患。學校亦有防範措施，(註廿一)但部份學生的確苦於工作與學業難得兼顧！
- (丙)缺繳作業較多：上課未聽講，不知如何習作；工作忙碌，無法抽空習作，皆為缺繳作業的原因。學校對此所採取的辦法是繳交作業寬限三天，逾期則以缺繳論。凡缺繳者一律予以警告一次處分，部份學生為此苦惱不已。
- (丁)學生變動率大：有因工作與上課時間衝突而休學者；有因工作地點變動而轉學者；更有因曠課逾時而遭退學者，每年變動率之大，可由各學年度上、下學期之總人數比較得之。(參閱表五)(註廿二)變動率如此之大，學生眼見班上同學相繼離校，不免引起落寞之感，對於上課情緒不無影響。

表五、台北市私立育達商職學生異動比較表

備考	學期	人數	五十六年度		五十七年度		五十八年度	
			第一學期	第二學期	第一學期	第二學期	第一學期	第二學期
各學年度第二學期人數包括部份轉學生		3642						
		3334						
		4149						
		3739						
		4493						
		4041						

4. 程度懸殊

由於學生來源不一，形成程度參差不齊的現象。一方面構成教學上的困難；另一方面學生亦覺難以適應。再者初商與初中畢業者混合編班，各有所長(初商畢業者長於商科，對英語、數學感覺較難；初中——普通中學畢業者反之)，教師在大班教學之狀況下，難以顧及個別差異及特殊需要。所幸學校設有進步獎學金的辦法(註廿三)可資補救。

此外，師生關係之疏遠亦為學生深感痛苦的。因相聚時短，接觸亦乏，受教學生常未悉任課教師之姓名，遑論其他。一般任課教師與學生之關係若此，即令身懷輔導重任之導師亦不例外。導師身兼兩班，每班人數五十人至七十人不等，(參閱表六)本身業務極其繁重，忙於記載各項資料，對於全班學生未能作更深一層的認識，更難期收到輔導預期的效果。

表六、台北市私立育達商職五十八學年度第二學期各班人數統計表

年級	人數	合計				
		初三	初四	高一	高二	高三
1	48	48	60	61	50	50
2	59	49	62	63	54	54
3	55	58	60	61	51	52
4	57		56	62	52	59
5			64	61	69	62
6			64	63	66	52
7			64	64	68	56
8			53	64	67	56
9			56	61	66	59
10			54	60	69	60
11			59	61	66	
12			54	59	69	
13			52	60		
14			52	58		
15			57	57		
16			53	58		
17			52			
18			51			
19			51			
20			54			
21			51			
22			50			
23			52			
24			51			
25			55			
合計	4,041	219	155	1387	973	747

總之，夜間部中學生除了要面對一般調適問題外，由於處境特殊，勢必遭遇更多的特殊適應問題。此在輔導的實施上，必中學夜間部學生生活調適問題與輔導

須予以特別注意。

- 註一 參見左學禮著，發展心理學，商務，民五六年，第154頁。
- 註二 參見尹蘊華著，家庭教育，台中師專，民五七年，第7頁。
- 註三 Horrocks, J. E. The Psychology of Adolescence, Behavior and Development, Houghton Mifflin Company, 1951 P.P. 63—64
- 註四 Rogers, D. The Psychology of Adolescence, Appleton-Century-Crofts, N.Y. 1962, P. 303
- 註五 參見吳盛木著，青年期心理發展與輔導，商務，民五七年，第90—91頁。
- 註六 參見孫益祥著，學校建築與設備的研究，國泰書局，民五八年，第24—27頁。
- 註七 據師大教育研究所調查一一一九個男生與八八七個女生，認為「中學教師最重要的品質為勤勉負責，講解清楚，有條理，有組織能引人入勝，耐心教導學習有困難的學生，瞭解青少年的苦悶與煩惱，熱心幫助學生解決此項問題，能用「愛」的教育觀來教導學生等。」（參閱田培林主編，賈復若撰寫，大中小學教師品質調查研究，師大教育研究所，民五九年，第7—8頁。
- 另李安斯(Ryans D.G.)研究教師的品質，結果列舉廿五項，其中以「機警熱忱，對學生及班級活動深感興趣，愉快樂觀，自我控制與具幽默感最為重要。」(Arkoff, A. Adjustment and Mental Health, McGraw-Hill, 1968, P. 387)
- 註八 同註五，第92頁。
- 註九 Garrison, K.C. Psychology of Adolescence, Prentice-Hall Inc. 4th ed. 1955 P287
- 註十 參見尹蘊華著，教育社會學，台灣省教育廳編印，民五六年，民38—39頁。
- 註十一 參閱賈復若撰，中學生的主要問題及輔導，載於心理與教育第二期，師大心理實驗中心印行，民五七年，第73—74頁。
- 註十二 參看譚維漢著，發展心理學，商務，民五八年，第87頁。
- 註十三 同註九，第26頁。
- 註十四 同註九，第25頁。
- 註十五 Hurlock, E. B. Developmental Psychology, 3rd ed. McGraw-Hill, 1968 P.394
- 註十六 龐培調查1904個中學生發現青少年的問題不外「學習與研究，職業適應，個人適應，家庭生活，社會適應以及健康問題等等。」（參閱註九，第22頁。）
- 註十七 韓密認為「青少年的問題共分四大類，依序為友誼、個人、家庭、學校。」(Crow L. D. & Crow, A. Adolescent Development & Adjustment, McGraw-Hill, 1965 P.10
- 註十八 表二取材於台北市私立育達商業職業學校五十八學年度第二學期校務會報資料，資料十五，第13頁。
- 註十九 參閱註十，第39頁。

- 註二十 學校當局採「巡堂辦法」藉以防止學生瞌睡及其他上課違規事項的發生，規定每節上課時由夜間部主任、訓育組長、管理組長輪流担任巡堂，發現學生有此等現象者一律記名，予以警告處分。致使學生過分緊張，時常外盼影響上課情緒。有時同學因病在身，已微得任課老師同意，暫行臥在桌上休息，仍不免遭登記警告之處分，故每於週記披露對此等措施不滿之情。
- 註廿一 學校方面規定事假必須事先請准，病假必繳醫院證明，否則均以曠課論之。為防學生在外遊蕩，凡曠課兩堂以上者均以限時掛號信件通知家長，俾使家長得悉子女上學情形，可謂智舉。
- 註廿二 表五取材自台北市私立育達商業職業學校五十六、七、八學年度各學期校務會報資料。
- 註廿三 參看台北市私立育達商業職業學校學生手冊，民五六年，第31—32頁。此進步獎學金旨在提高學生素質，鼓勵學生學業進步。不限名額，注重成就商數(achievement quotient)，獎金的多寡依進步情形而定是其特點。使得每名學生都有獲獎的可能，既可免除水準較高的學生高傲自負的心理，亦可使程度較差者祛除自卑感。

第四章 中學夜間部學生生活調適問題的調查研究

為從事中學夜間部學生生活調適問題的調查，曾編就「青年學生生活調適問題調查(一)我的困惑(如附錄一)，(二)我的看法(如附錄二)，(三)我的願望」(如附錄三)共三種。謹將編製步驟分述如下：

一、先行發給該校夜間部全體學生「學生概況調查表」(見表七)令其詳細填寫，根據表上各項記載及末項「目前在學業上或工作上的困擾問題」所得資料，藉悉學生的全盤狀況與一般問題，作為事實的根據。

二、依據本文首章論述青少年學生身心發展的事實及遭遇的困擾，第三章論及的夜間部中學生的特殊處境及推斷的七大類問題，並參閱其他相關資料訂定問卷項目。

問卷(一)我的困惑，原擬一八〇題，後經初步研究，再三斟酌，刪除次要題目，剩下現本所列「青年學生生活調適問題」共一四九題，分為七類，各類問題多寡不一，依問題類別依次排列。本調查之目的在於瞭解學生生活調適問題，作為個別輔導的依據。因此在答案紙上即附有學生概況調查表(見表八)，俾對學生的家庭背景作更深一層的認識，俾有助於輔導的實施。為便於分析不同層面的自我觀念並瞭解其間關係，以衡量適應問題的嚴重性，又以「我的困惑」為藍本，另編就「我的看法」與「我的願望」問卷各一種，藉資比較。

第一節 生活調適問題的調查與結果

一、調查

本文僅係個人獨力從事的調查，限於時間與財力，祇就台北市中等學校中選取夜間部學生最多的某私立學校，自高四至初三(此為該校最低年級)各年級任選男女各一班作抽樣調查。

表八 青年學生生活調適問題調查答案紙

姓名_____性別男()女()出生年月民國_____年_____月生

籍貫_____省_____縣_____鎮_____市_____鄉_____

就讀學校_____高_____學校初_____年_____班

本人職業 農()工()商()公()自由業()其他()

父親職業_____

母親職業_____

父親每月收入_____元

家庭設備：腳踏車()收音機()摩托車()電視機()洗衣機()

冰 箱()鋼 琴()自備電話()自備汽車()

閱讀習慣：書籍：文藝小說()故事書()科學文章()

報紙：何種報紙？_____

雜誌：何種雜誌？_____

休閒習慣：最喜歡之運動_____

最喜歡之電影_____

最喜歡之電視節目_____

最喜歡之廣播節目_____

表七

資 料(一)	請書寫工整	編 號
台北市育達商業職業學校夜間部五十八學年度第一學期學生概況調查表(一)		
班級	高初商	年 班 號
籍貫	省 市	縣 市
出生	年 月 日	婚 姻
入學前學歷	民國 年 月	學校畢業
入學日期	民國 年 月	
現在從事工作	有 否	工作性質
擔任職務		工作地點
姓 名	性 別	男 女
與學生關係		
職業性質	擔任職務	職業處所
通 訊 處		
家 屬	祖父存 祖母存 父存 母存 兄 弟 姊 妹 人	
目前在學業上或工作上的困擾問題：		

本研究係應用所編製的問卷，採記名方式，由受試者依問卷中所列項目，自行填答。記名方式的採用，係為瞭解學生個別問題，以便將來做進一步的研究。為避免學生作答時，有所顧忌，於填答問卷時，主試曾向學生婉轉說明調查的意義與目的，鼓勵學生誠實作答，並保證對個人的答覆情形予以絕對的保密，以釋學生的疑慮。

本問卷之使用，受試者祇需就問卷內所列舉的事項以記號標出與其相關之問題，而不需做文字的敘述。此問卷雖未能盡數包含學生的所有問題，却可免除學生因一時思慮不周而有所遺漏。

調查的實施是由研究者自己主持或委託其他教師主試。因問卷共三種，計四二六題，所需作答時間較多，故分二次或三次實施，部份學生因故告假，形成受試人數或多或少，略有差異。至若實施程序略述如下：

- 一、主試說明調查的意義及目的。
- 二、分發答案紙。
- 三、指導填寫學生姓名等個人資料。
- 四、分發問卷。
- 五、宣讀「說明」及「注意」事項。
- 六、試畢收回清點並加密封。

本次調查，對實施程序與技術均經深思籌劃，但經實施之後，發現某些問題雖與個人深切相關，但部分學生仍有所顧忌或怯於表示。此外有若干問題在受試當時，可能未被學生覺察或者遺漏而沒有加以選擇。

至若使用三種問卷的目的，亦略述如下：問卷(一)「我的困惑」(細目見附錄一)目的在瞭解中學夜間部學生生活調適的實際情形。換句話說，即在證實前依理論探討推斷而得的預擬問題的存在。另由受試者作答的結果亦可窺知所遭遇問題的普遍性。如此佐以事實的明證，或可免偏於理論的臆斷，也能把握問題的全貌，更能在輔導的實施時，針對問題的關鍵與癥結，對症下藥，收到輔導預期的效果。

問卷(二)「我的看法」(細目見附錄二)目的在探知個體對各類問題的論點與判斷。因個體的行爲常受自我知覺的影響，青少年期尤為顯著，由此調查結果可為自我觀念的分析研究之重要資料。

問卷(三)「我的願望」(細目見附錄三)則在獲悉中學夜間部學生希望達成的境界，也就是其「理想我」的影像。因「理想我」與「現在我」之間差距的大小，足以表明其「自我接受」的程度，而「自我接受」又為調適的重要評量標準，也是自我觀念健全發展不可或缺品質。其他自我的品質亦莫不與「理想我」密切相關。問卷(三)的編製目的在此。

二、結果

調查實施之後，經即整理所得原始資料，首先依據學生的年級與性別，分別統計問卷(一)「我的困惑」每一問題答「是」

的次數與百分數。據此，用以判斷中學夜間部學生普遍存在的生活調適問題。由統計結果顯示，中學夜間部學生確實遭遇各類生活調適問題。在健康與生理發展方面，最主要的問題依序為「常常感到睡眠不足」，「三餐不能定時定量」，「早晨起床常感到很疲倦」，「女生月經不準或在經期時感到腰酸腹痛」，「覺得自己長得太胖或太瘦」，「覺得自己長得太高或太矮」，「覺得自己長得不好看」等項，可見此階段的夜間部學生由於身體急速生長以及自我意識的發展，深覺身體適度生長的重要性，故而形成此等困擾。個人與心理發展方面，最普遍的問題則為「常立志用功讀書，但不能有恆」，「對自己有很多地方不滿意」，「對自己做錯的事羞憤不已」，「不知道如何有效地利用時間」，「覺得自己的記憶力不好」，「覺得前途渺茫」，「常担心自己會失敗」，「做事常猶豫不決」，「常在上課或做作業的時候幻想」，「白天工作忙，晚間課業重，覺得生活太緊張」，「常覺得事事不如意」，「易發脾氣」，「易流眼淚」諸項，凡此皆與青少年期的心理發展特徵密切相關。家庭與家屬關係方面，普遍問題較少，具有這方面困擾問題的人數也較其他各項為少。此中較顯著的問題是「長期不住在家裏，很想念父母及家人」，「在家裏沒有權力決定自己的事」，「很想離開家庭獨立生活」，「在家裏常被當小孩子照顧」等項，此顯然與中學夜間部學生的特殊處境與獨立自主的慾望有關。學校與學業適應方面的問題最多，實因學校生活在學生生活中佔着重要的地位，是學生生活的主體。在遭遇的問題中以「覺得學費太貴」，「對於某些科目特別不感興趣」，「由於分心的事太多，以致不能專心學習」，「放學後做功課，無人指導」，「學校擬訂進度，常不能顧及學生的能力與需要」，「對於某些教師的教學方法感到不滿意」，「讀書時常不能抓住重點」，「深為畢業後能否考取大學而担心」，「覺得圖書館藏書少，借書手續也太繁」，「因考試不及格，常常覺得不安」，「教師未能與學生打成一片」等項最為顯著，這些問題則與學生個人特殊的求學背景與所就讀學校的情況息息相關。社區與社交關係方面，也普遍存在着各種問題，最明顯的有「覺得社會風氣太壞」，「每當失去知己朋友則深感痛苦」，「不願意和不喜歡的人在一起」，「覺得自己缺乏領導才能」，「在社交場合覺得很不自在」等項，此多導因於青少年社會意識的發展與反抗權威的增強的結果。至若異性與兩性交誼問題，亦如家庭與家屬關係之問題一般，問題較少，此或可歸於中學夜間部學生半工半讀之功，由於白天工作而得與異性同事多方接觸的機會，對於性別角色的正確認識不無助益。其中較顯然的問題則有「覺得自己缺乏正確的性知識」，「到現在仍無異性朋友」，「與異性相會時不知所措」，「目前應否結交異性朋友，深為困擾」，「很想知道異性的祕密」各項。此外本文研究對象因係半工半讀，其經濟與職業選擇問題亦不容忽視，據調查結果顯示，以「自覺學識不夠，祇得利用夜間讀書」，「覺得目前的工作與學校所學的不能相互印證」，「由於工作與學業無法兼顧深感痛苦」，「半工半讀實在太苦」諸項尤著，必須予以特別注意。詳情請參閱表九(其左有「△」記號者，係答「是」的次數較多的問題，其右附「*」記號者，係就性別加以比較而達到差異顯著度的問題。)同樣的手續施之於問卷(二)「我的看法」與問卷(三)「我的願望」，惟資料太多，所佔篇幅過大，恕不附載。

表九 夜間部中學生生活調適問題出現次數與百分數(表上數字,第一行係百分數第二行係出現次數)

題 目 (調 查 人 數)	高 四		高 三		高 二		高 一		初 四		初 三		合 計		總 計
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	
1.我常常感到睡眠不足。	71.7 38	69.0 40	77.6 38	65.1 41	74.5 41	78.6 44	82.7 43	64.4 38	66.0 31	91.4 53	60.0 30	66.1 39	72.2 221	72.2 255	72.2 476
2.我覺得自己長得太高或太矮。	35.8 19	69.0 40	40.8 20	50.8 32	54.5 30	42.9 24	26.9 14	47.5 28	42.6 20	53.4 31	54.0 27	49.2 29	24.5 130	52.1 184	47.7 314
3.我覺得自己長得太胖或太瘦。	45.3 24	60.3 35	36.7 18	47.6 30	45.5 25	48.2 27	38.5 20	52.5 31	53.2 25	58.6 34	32.0 16	50.8 30	41.8 128	53.0 187	47.8 315
4.我覺得自己長得不好看。	37.3 20	69.0 40	32.7 16	55.6 35	41.8 23	44.6 25	44.2 23	55.9 33	42.6 20	67.2 39	26.0 13	42.4 25	37.6 115	55.8 197	47.3 312
5.我患有近視、遠視或色盲。	26.4 14	44.8 26	32.7 16	39.7 25	34.5 19	37.5 21	34.8 16	40.7 24	29.8 14	55.2 32	28.0 14	30.5 18	30.4 93	41.4 146	36.3 239
6.我覺得自己的皮膚太粗太黑或太白。	26.4 14	37.9 22	18.2 9	47.6 30	30.9 17	26.8 15	34.8 16	33.9 20	23.4 11	44.8 26	18.0 9	27.1 16	24.8 76	36.5 129	31.1 205
7.我早晨起床常感到很疲倦。	45.3 24	63.8 37	61.2 30	49.2 31	60.0 33	67.9 38	57.7 30	52.5 31	57.4 27	74.1 43	52.0 26	61.0 36	55.6 170	61.2 216	58.6 386
8.我吃东西時,總是挑著吃。	47.2 25	44.8 26	30.6 15	41.3 26	34.5 19	44.6 25	21.2 11	39.0 23	29.8 14	39.7 23	28.0 14	35.6 21	32.0 98	40.5 144	36.7 242
9.我常月經不準或在經期時感到腰酸腹痛。	51.7 30		55.6 35		55.4 31		44.1 26		63.8 37		45.8 27		52.7 186	(52.7) (186)	
10.我三餐不能定時定量。	58.5 31	67.2 39	59.2 29	69.8 44	67.3 37	71.4 40	61.5 32	59.3 35	63.8 30	72.4 42	62.0 31	69.5 41	62.1 190	67.3 241	65.4 431
11.我時常頭暈眼花,覺得要嘔吐。	13.2 7	20.7 12	8.2 4	17.5 11	21.8 12	17.9 10	15.4 8	23.7 14	23.4 11	36.2 21	18.0 9	25.4 15	16.7 51	23.5 83	20.3 134

12.我常常口吃或說話不流利。	24.5 13	24.1 14	32.7 16	30.2 19	40.0 22	26.8 15	26.9 14	28.8 17	34.3 16	36.2 21	48.0 24	30.5 18	34.4 105	29.4 104	31.7 209
13.我一直為身體上的缺陷而苦惱。	15.1 8	25.9 15	32.7 16	33.3 21	45.5 25	32.1 18	34.6 18	35.6 21	36.2 17	46.6 27	36.0 18	23.7 14	33.3 102	32.9 116	33.1 218
14.我覺得世上沒有一個瞭解我,喜愛我的人。	18.9 10	27.6 16	22.4 11	28.6 18	34.5 19	25.0 14	15.4 8	15.3 9	29.8 14	41.4 24	16.0 8	20.3 12	22.9 70	26.4 93	24.7 163
15.我對自己有很多地方不滿意。	73.6 39	82.4 48	79.6 39	92.1 58	65.5 36	75.0 42	71.2 37	62.7 37	72.3 34	86.2 50	58.0 29	78.0 46	69.9 214	79.6 281	75.1 495
16.我總覺得自己的命不好。	28.3 15	43.1 25	28.6 14	31.7 20	50.9 28	30.4 17	30.8 16	27.1 16	36.2 17	36.2 21	22.0 11	30.5 18	33.3 101	33.1 117	33.1 218
17.我總擔心自己會遭受意外傷害。	37.7 20	34.5 20	32.7 16	49.2 31	36.4 20	35.7 20	38.5 20	30.5 18	36.2 17	46.6 27	18.0 9	37.3 22	33.3 102	39.1 138	36.4 240
18.我常常覺得事事不如意。	39.6 21	58.6 34	44.9 22	61.9 39	58.2 32	62.5 35	55.8 29	54.2 32	61.7 29	62.1 36	48.0 24	47.5 28	51.3 157	57.8 204	54.8 361
19.我做事情猶豫不決。	49.1 26	75.9 44	53.1 26	85.7 54	58.2 32	62.5 35	50.0 26	55.9 33	57.4 27	65.5 38	42.0 21	54.2 32	50.0 158	66.9 236	61.5 394
20.別人說我太自大自傲。	17 9	17.2 10	26.5 13	23.1 13	12.7 7	14.3 8	21.2 11	8.5 5	10.6 5	17.2 10	16.0 8	18.6 11	17.3 53	16.1 57	16.7 110
21.我常在上課或做作業的時候幻想。	56.6 30	69.0 40	49.0 24	73.0 46	69.1 38	58.9 33	50.0 26	52.5 31	70.2 33	72.4 42	42.0 21	61.0 36	56.2 172	64.0 228	60.7 400
22.我常担心自己會失敗。	50.9 27	67.2 39	53.1 26	74.6 47	67.3 37	76.8 43	67.3 35	62.7 37	59.6 28	72.4 42	38.0 19	66.1 39	56.2 172	70.0 247	63.4 419
23.我很容易流眼淚。	32.1 17	65.5 38	28.6 14	69.8 44	41.8 23	60.7 34	38.5 20	64.4 38	44.7 21	65.5 38	34.0 17	59.3 35	36.6 112	64.3 227	51.4 339
24.我白天工作忙,晚間課業重,覺得生活太緊張。	64.2 34	55.2 32	56.1 28	49.2 31	67.3 37	66.1 37	51.9 27	49.2 29	66.0 31	62.1 36	50.0 25	52.5 31	59.8 182	55.5 196	57.4 378

25. 我不知道如何有效地利用時間。	67.9 36	74.1 43	77.6 38	92.1 58	76.4 42	69.6 39	53.9 28	59.3 35	76.6 36	77.6 45	68.0 34	57.6 34	69.9 214	72.0 254	71.0 468
26. 外出時我常為穿著衣服而感到困擾。	26.4 14	67.2 39	30.6 15	46.0 29	34.5 19	42.5 24	46.2 24	35.6 21	46.8 22	55.2 32	36.0 18	59.3 35	36.6 112	51.0 180	44.3 292
27. 我對自己做錯的事產憤不已。	67.9 36	77.6 45	67.3 33	81.0 51	72.7 40	89.3 50	75.0 39	69.5 41	80.9 38	72.4 42	62.0 31	76.3 45	70.9 217	77.6 274	74.5 491
28. 我常經不起誘惑而做不願意做的事。	24.5 13	29.3 17	28.6 14	30.2 19	47.3 26	14.3 8	42.2 22	22.0 13	29.8 14	31.0 18	16.0 8	30.5 18	31.7 97	26.5 93	28.8 190
29. 我覺得自己的記憶力不好。	69.8 37	70.7 41	65.3 32	73.0 46	80.0 44	69.6 39	73.1 38	69.5 41	63.8 30	77.6 45	66.0 33	66.1 39	69.9 214	71.1 251	70.6 465
30. 我常在半夜從惡夢中驚醒。	11.3 6	24.1 14	14.3 7	19.0 12	9.1 5	19.6 11	13.5 7	13.6 8	19.1 9	20.7 12	20.0 10	20.3 12	14.4 44	19.5 69	17.2 113
31. 我很容易發脾氣。	52.8 28	60.3 35	38.8 19	52.4 33	50.9 28	66.1 37	46.2 24	52.5 31	53.2 25	56.9 33	58.0 29	66.1 39	50.0 153	58.9 208	54.8 361
32. 我常立志用功讀書但不能有恆。	86.8 46	87.9 51	87.8 43	93.7 59	96.4 53	92.9 52	80.8 42	71.2 42	85.1 40	94.8 55	86.0 43	76.7 45	87.3 267	86.1 304	86.7 571
33. 我覺得有人要害我。	3.8 2	8.6 5	0 0	6.3 4	10.9 6	12.5 7	11.5 6	3.4 2	8.5 4	3.4 2	2.0 1	10.2 6	6.2 19	7.4 26	6.8 45
34. 宗教問題常常困擾着我。	3.8 2	6.9 4	12.2 6	9.5 6	10.9 6	8.9 5	5.8 3	5.1 3	21.3 10	10.3 6	4.0 2	3.4 2	9.5 29	7.4 26	8.3 55
35. 我常常東西或咒罵一頓出氣。	15.1 8	20.7 12	14.3 7	22.2 14	10.9 6	26.8 15	15.4 8	28.8 17	23.4 11	22.4 13	12.0 6	33.9 20	15.0 46	25.8 91	20.8 137
36. 我怕見生人或一個人外出。	13.2 7	36.2 21	18.4 9	42.9 27	16.4 9	41.1 23	11.5 6	40.7 24	21.3 10	39.7 23	8.0 4	32.2 19	14.7 45	38.8 137	27.6 182
37. 我覺得前途渺茫。	62.3 33	79.3 46	67.3 33	87.2 55	63.6 35	69.6 39	51.9 27	59.3 35	76.6 36	69.0 40	58.0 29	66.1 39	63.1 193	72.0 254	67.8 447

38. 我覺得人生乏味想藉自殺求得解脫。	11.3 6	6.9 4	10.2 5	14.3 9	18.2 10	14.3 8	17.3 9	15.3 9	25.5 12	41.4 24	10.0 5	15.3 9	15.4 47	17.8 63	16.7 110
39. 父母對兄弟姊妹有偏愛。	1.9 1	13.8 8	20.4 10	27.0 17	9.1 5	19.6 11	19.2 10	11.9 7	17.0 8	17.2 10	4.0 2	18.6 11	11.8 36	18.1 64	15.2 100
40. 父母沉迷於打牌，不理家務。	1.9 1	5.2 3	0 0	1.6 1	0 0	0 0	3.8 2	0 0	2.1 1	1.7 1	4.0 2	0 0	2.0 6	1.4 5	1.7 11
41. 我覺得在家裏沒有一個可以談心事的人。	26.4 14	36.2 21	42.9 21	55.6 35	29.1 16	44.6 25	38.5 20	25.4 15	51.1 24	51.7 30	34.0 17	55.9 33	36.6 112	45.0 159	41.1 271
42. 我長期不住在家裏，很想念父母及家人。	50.9 27	44.8 26	46.9 23	23.8 15	58.2 32	35.7 20	75.0 39	44.1 26	25.5 12	34.5 20	42.0 21	42.4 25	50.3 154	37.4 132	43.4 286
43. 父母不和睦，時常爭吵。	9.4 5	8.6 5	10.2 5	7.9 5	5.5 3	5.4 3	13.5 7	1.7 1	23.4 11	10.3 6	10.0 5	15.3 9	11.8 36	8.2 29	9.9 65
44. 父母對我的期望與我的能力或志趣不符。	22.6 12	19.0 11	20.4 10	17.5 11	21.8 12	23.2 13	32.7 17	16.9 10	29.8 14	32.8 19	20.0 10	37.3 22	24.5 75	24.4 86	24.4 161
45. 我在家裏沒有權力決定自己的事。	69.8 37	34.5 20	38.6 19	33.3 21	30.9 17	39.3 22	50.0 26	23.7 14	31.9 15	24.1 14	44.0 22	25.4 15	44.4 136	30.0 106	36.7 242
46. 父母管教太嚴。	3.8 2	12.1 7	14.3 7	19.0 12	21.8 12	23.2 13	21.2 11	18.6 11	8.5 4	15.5 9	14.0 7	20.3 12	14.1 43	18.1 64	16.2 107
47. 父母重男輕女。	5.7 3	6.9 4	8.2 4	17.5 11	9.1 5	14.3 8	5.8 3	15.3 9	6.4 3	17.2 10	2.0 1	16.9 10	6.2 19	14.7 52	10.8 71
48. 父母親不喜歡我半工半讀。	9.4 5	17.2 10	16.3 8	32.3 21	10.9 6	12.5 7	34.6 18	37.3 22	14.9 7	15.5 9	6.0 3	16.9 10	15.4 47	22.4 79	19.1 126
49. 我在家裏常被小孩子照顧。	18.9 10	44.7 26	36.7 18	33.3 21	30.9 17	41.1 23	42.3 22	45.8 27	14.9 7	22.4 13	26.0 13	39.0 23	28.4 87	37.7 133	34.0 224
50. 父母工作太忙，應酬太多，無暇顧及家庭。	0 0	5.2 3	8.2 4	4.8 3	1.8 1	14.3 8	13.5 7	5.1 3	8.5 4	12.1 7	8.0 4	3.4 2	6.6 20	7.4 26	7.0 46

51. 父母的一切使我不滿意。	9.4 5	3.4 2	14.3 7	15.9 10	16.4 9	17.9 10	11.5 6	5.1 3	19.1 9	24.1 14	10.0 5	18.6 11	13.4 41	14.2 50	13.8 91
52. 家庭經濟不好，時有斷炊之虞。	17.0 9	12.1 7	14.3 7	3.2 2	14.5 8	12.5 7	19.2 10	8.5 5	19.1 9	24.1 14	28.0 14	23.7 14	18.6 57	13.9 49	16.1 106
53. 父母不關心我的學業或前途。	11.3 6	6.9 4	8.2 4	4.8 3	20.0 11	12.5 7	9.6 5	5.1 3	14.9 7	27.6 16	10.0 5	28.8 17	12.4 38	14.2 50	13.4 88
54. 父母健康情形不佳。	13.2 7	27.6 16	28.6 14	25.4 16	49.1 27	28.6 16	24.6 13	25.4 15	29.8 14	48.3 28	32.0 16	40.8 24	29.7 91	32.6 115	31.3 206
55. 父母對我已失望，使我很難過。	9.4 5	5.2 3	14.3 7	11.1 7	14.5 8	10.7 6	28.8 15	13.6 8	17.0 8	13.8 8	10.0 5	11.9 7	15.7 48	11.1 39	13.2 87
56. 家裏客人太多常吵得我不能安心做功課。	11.3 6	12.1 7	12.2 6	4.8 3	10.9 6	14.3 8	24.6 13	10.2 6	10.6 5	17.2 10	10.0 5	11.9 7	13.4 41	11.6 41	12.4 82
57. 我很想離開家庭獨立生活。	28.3 15	32.8 19	46.9 23	31.8 20	49.1 27	32.1 18	48.1 25	18.6 11	46.8 22	39.7 23	28.0 14	39.0 23	41.2 126	32.3 114	36.4 240
58. 未來的家庭責任會阻礙我的前途。	18.9 10	17.2 10	24.5 12	7.9 5	29.1 16	16.1 9	21.2 11	15.3 9	24.4 11	20.7 12	26.0 13	16.9 10	23.9 73	15.6 55	19.4 128
59. 我沒有兄弟姊妹，覺得孤獨無伴。	7.5 4	6.9 4	4.1 2	9.5 6	10.9 6	5.4 3	28.8 15	10.2 6	10.6 5	6.9 4	14.0 7	16.9 10	12.8 39	9.4 33	10.9 72
60. 父母品德不好，使鄰居看不起。	1.9 1	1.7 1	0 0	0 0	5.5 3	1.8 1	24.6 13	0 6	20.1 1	1.7 1	0 0	3.4 2	5.9 18	1.4 5	3.5 23
61. 父親事業失敗，使我深感痛苦。	15.1 8	27.6 16	30.4 15	25.4 16	16.4 9	19.6 11	50.0 26	18.6 11	24.4 11	19.0 11	68.0 34	22.0 13	33.7 103	22.1 78	27.5 181
62. 我讀書時常常不能抓住重點。	58.5 31	63.8 37	60.8 30	77.8 49	65.5 36	69.6 39	61.5 32	61.0 36	59.6 28	67.2 39	60.0 30	47.5 28	61.1 187	64.6 228	63.0 415
63. 我由於分心的事太多，以致不能專心學習。	71.7 38	74.1 43	85.7 42	66.7 42	87.3 48	76.8 43	73.1 38	55.9 33	85.1 40	75.9 44	68.0 34	76.3 45	78.4 240	72.5 250	74.4 490

AAA

AA

**

**

64. 我因考試不及格，常常覺得不安。	39.6 21	48.3 28	63.3 31	71.4 45	56.4 31	66.1 37	80.8 42	72.9 43	53.2 25	67.2 39	50.0 25	62.7 37	57.2 175	64.9 229	61.3 404
65. 我因討厭某位教師而討厭他担任的科目。	35.6 19	41.4 24	51.0 25	42.9 27	27.3 15	53.6 30	17.3 9	23.7 14	44.7 21	56.9 33	14.0 7	33.9 20	31.4 96	41.9 148	37.0 244
66. 我覺得學校圖書館藏書少，借書手續也太繁。	73.6 39	63.8 37	51.0 25	68.3 43	54.5 30	82.1 46	69.2 36	52.5 31	59.6 28	60.3 35	48.0 24	52.5 31	59.5 182	63.2 223	61.5 405
67. 我以為本校校風並不太好，很難通過。	39.6 21	37.9 22	46.9 23	60.3 38	23.6 13	42.9 24	55.8 29	23.7 14	21.3 10	36.2 21	16.0 8	18.6 11	34.0 104	36.8 130	35.5 234
68. 學校很多規定不合理。	50.9 27	56.9 33	51.0 25	71.4 45	36.4 20	51.8 29	44.2 23	37.3 22	66.0 31	56.8 33	46.0 23	35.6 21	48.7 149	51.8 183	50.4 332
69. 我在班上沒有可以談心事的人。	17.0 9	19.0 11	22.4 11	38.1 24	25.5 14	32.1 18	24.6 13	20.3 12	17.0 8	29.3 17	22.0 11	23.7 14	21.6 66	27.2 96	24.6 162
70. 我在放學後做功課，沒有人指導我。	77.4 41	81.0 47	87.8 43	77.8 49	65.5 36	78.6 44	69.2 36	62.8 37	76.6 36	82.8 48	62.0 31	69.5 41	72.9 223	75.4 266	74.2 489
71. 我不喜歡現在就讀的學校。	26.4 14	13.8 8	16.3 8	38.1 24	12.7 7	35.7 20	19.2 10	6.8 4	40.4 19	27.6 16	10.0 5	15.3 9	20.6 63	23.0 81	21.9 144
72. 我對於某些教師的教學方法感到不滿意。	73.6 39	58.6 34	71.4 35	90.5 57	60.0 33	78.6 44	57.7 30	48.1 28	74.5 35	84.5 49	46.0 23	44.1 26	63.7 195	67.4 238	65.7 433
73. 我覺得教科書的內容太艱深，不容易瞭解。	35.8 18	27.6 16	14.3 7	15.9 10	27.3 15	16.1 9	42.3 22	35.6 21	27.7 13	27.6 16	20.0 10	15.3 9	27.8 85	23.0 81	25.2 166
74. 我對於有些科目特別不感興趣。	75.5 40	82.8 48	73.5 36	81.0 51	69.1 38	82.1 46	75.0 39	64.4 38	89.4 42	81.0 47	66.0 33	74.6 44	74.5 228	77.6 274	76.2 502
75. 我因畢業後不能升學，在學校又學不到謀生技能深感痛苦。	47.2 25	46.6 27	38.8 19	34.9 22	36.4 20	26.8 15	57.7 30	27.1 16	38.3 18	34.5 20	32.0 16	30.5 18	41.8 128	33.4 118	37.3 246
76. 如果不是父母逼迫，我根本不喜歡上學。	1.9 1	1.7 1	2.0 1	3.2 2	9.1 5	3.6 2	13.5 7	8.5 5	6.4 3	1.7 1	0 0	1.7 1	5.6 17	3.4 12	4.4 29

*

**

*

77. 我覺得學校環境太差，上課時間常有噪音。	46.1	50.0	40.8	74.6	69.1	59.8	55.8	28.8	40.4	70.7	40.0	55.9	49.7	56.7	53.4
	26	29	20	47	38	33	29	17	19	41	20	33	152	200	352
78. 每天擠車或趕車上學，實在太苦。	54.7	65.5	51.0	50.8	56.4	65.7	55.8	54.2	66.0	50.0	40.0	42.4	53.9	55.0	54.5
	29	38	25	32	31	38	29	32	31	29	20	25	165	194	359
79. 我覺得校內外慶典太多，妨礙課業。	30.2	13.8	4.1	15.9	12.7	16.1	40.4	13.6	23.4	20.7	10.0	15.3	20.3	15.9	17.9
	16	8	2	10	7	9	21	8	11	12	5	9	62	56	118
80. 訓導人員不尊重學生的意見。	34.0	48.3	28.6	58.7	23.6	42.9	51.9	27.1	40.4	37.9	44.0	28.8	36.9	40.8	39.0
	18	28	14	37	13	24	27	16	19	22	22	17	113	144	257
81. 我覺得學校設備不夠，不足應教學上的需要。	50.9	56.9	49.0	74.6	41.8	55.4	55.8	42.4	68.1	65.5	60.0	37.3	53.9	55.5	54.8
	27	33	24	47	23	31	29	25	32	38	30	22	165	196	361
82. 學校擬訂進度，常不能顧及學生的能力和需要。	67.9	67.2	63.3	73.0	60.0	71.4	61.5	71.2	78.7	77.6	48.0	50.8	63.1	68.6	66.0
	36	39	31	46	33	40	32	42	37	45	24	30	193	242	435
83. 學校考試太多，常為準備考試而苦惱。	41.5	58.6	51.0	39.7	43.6	48.2	42.3	22.0	55.3	29.3	36.0	32.2	44.8	38.2	41.3
	22	34	25	25	24	27	22	13	26	17	18	19	137	135	272
84. 教師祇顧教書，不管學生的反應。	66.0	60.3	49.0	79.4	45.5	33.9	38.5	44.1	63.8	55.2	32.0	39.0	49.0	52.4	50.8
	35	35	24	50	25	19	20	26	30	32	16	23	150	185	335
85. 我深為學業畢業後能否考取大學而擔心。	66.0	69.0	59.2	55.6	56.4	76.8	78.8	61.0	48.9	70.7	52.0	47.5	60.5	63.2	61.9
	35	40	29	35	31	43	41	36	23	41	26	28	155	223	408
86. 學校管理過嚴常有動輒得咎的感覺。	49.1	60.3	40.8	60.3	38.2	50.0	55.8	33.9	57.4	41.4	30.0	13.6	45.1	43.3	44.2
	26	35	20	38	21	28	29	20	27	24	15	8	138	153	291
87. 我覺得學校的學費太貴。	88.7	96.6	85.7	98.4	87.3	96.4	82.7	86.4	93.6	96.6	94.0	88.1	88.6	93.8	91.4
	47	56	42	62	48	54	43	51	44	56	47	52	271	331	602
88. 我覺得同學間競爭激烈，精神負擔太重。	18.9	19.0	12.2	7.9	21.8	30.4	34.6	22.0	31.9	31.0	16.0	37.3	22.4	24.4	23.5
	10	11	6	5	12	17	18	13	15	18	8	22	69	86	155
89. 我覺得學校作業太多常常做不完。	62.3	44.8	53.1	38.1	70.9	51.8	57.7	45.8	44.6	22.4	34.0	10.2	54.3	35.4	44.2
	33	26	26	24	39	29	30	27	21	13	17	6	166	125	291

*

90. 我利用夜間上課祇是為謀一張文憑，求職較為容易。	11.3	13.8	18.4	17.5	7.3	5.4	25.0	3.4	21.3	12.1	8.0	5.1	15.0	9.6	12.1
	6	8	9	11	4	3	13	2	10	7	4	3	46	34	80
91. 我白天工作太忙，沒有時間看書或做作業。	56.6	51.7	51.0	42.9	56.4	53.6	63.5	47.6	61.7	53.5	56.0	28.8	57.5	46.2	51.4
	30	30	25	27	31	30	33	28	29	31	28	17	176	163	339
92. 我覺得導師並不喜歡我。	13.2	20.7	10.2	36.5	5.5	26.8	19.0	15.3	31.9	19.0	12.0	22.0	15.0	23.5	19.6
	7	12	5	23	3	15	10	9	15	11	6	13	46	83	129
93. 教師未能與學生打成一片。	67.9	55.2	75.5	76.2	43.6	80.4	46.2	35.6	63.8	58.6	59.0	62.7	58.5	61.5	60.1
	36	32	37	48	24	45	24	21	30	34	28	37	179	217	396
94. 我覺得學校課程編排不適當。	52.8	34.5	49.0	46.7	36.4	41.1	40.4	32.2	57.4	43.1	28.0	35.6	43.8	39.1	41.3
	28	20	24	30	20	23	21	19	27	25	14	21	134	138	272
95. 我在讀書時，常有人打擾。	39.6	50.0	36.7	27.0	29.1	44.6	53.5	18.6	46.8	46.6	26.0	27.1	38.6	35.4	36.9
	21	29	18	17	16	25	28	11	22	27	13	16	118	125	243
96. 除讀書外我沒有機會參加康樂活動。	43.4	60.3	49.0	52.4	47.3	50.0	59.6	39.0	53.2	62.1	36.0	52.5	48.0	52.7	51.3
	23	35	24	33	26	28	31	23	25	36	18	31	147	186	333
97. 我最望結交朋友，但苦無機會。	45.3	37.9	42.9	39.7	52.7	28.6	46.2	22.0	51.1	41.4	60.0	37.3	49.7	34.6	41.6
	24	22	21	25	29	16	24	13	24	24	30	22	152	122	274
98. 朋友對我太好時，我就懷疑他別有用心。	24.5	22.4	8.2	11.1	23.6	23.2	23.1	20.3	12.8	22.4	4.0	15.3	16.3	19.0	17.8
	13	13	4	7	13	13	12	12	6	13	2	9	50	67	117
99. 我真心待人，但別人不真心待我。	50.9	50.0	42.9	49.2	43.6	48.2	53.8	48.1	66.0	51.7	46.0	50.8	50.3	49.6	49.9
	27	29	21	31	24	27	28	28	31	30	23	30	154	175	329
100. 我太容易相信別人而遭受損失。	60.4	37.9	57.1	57.1	50.9	60.7	63.5	52.5	57.4	58.6	50.0	52.5	56.5	53.3	54.8
	32	22	28	36	28	34	33	31	27	34	25	31	173	188	361
101. 同學們拒絕我參加他們的活動。	0	1.7	4.1	1.6	1.6	3.6	9.6	0	12.8	6.9	2.0	1.7	4.9	2.6	3.6
	0	1	2	1	1	2	5	0	6	4	1	1	15	9	24
102. 我常被朋友愚弄或取笑。	17.0	5.2	16.3	9.5	9.1	17.9	15.4	10.2	17.0	10.3	18.0	13.6	15.4	11.1	13.1
	9	3	8	6	5	10	8	6	8	6	9	8	47	39	86

**

*

△	103.我和朋友交談，時常不知道說些甚麼。	43.4 23	32.8 19	39.0 24	41.3 26	49.1 27	30.4 17	53.8 28	42.4 25	63.8 30	53.5 31	42.0 21	44.1 26	50.0 153	40.8 144	45.1 297	*
	104.我加入了幫派組織，無法退出。	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	7.7 4	1.7 1	4.3 2	0 0	0 0	0 0	2.0 6	0.3 1	1.1 7	*
△	105.我不知道接待朋友和結交朋友的方法。	39.6 21	46.6 27	36.7 18	58.7 37	58.2 32	42.9 24	40.4 21	42.4 25	57.4 27	58.6 34	52.0 26	42.4 25	47.4 145	48.7 172	48.1 317	
△△	106.我常常被朋友引誘去做壞事。	1.9 1	0 0	0 0	0 0	1.8 1	0 0	5.7 3	1.7 1	0 0	0 0	2.0 1	1.7 1	2.0 6	0.6 2	1.2 8	
△△	107.我在社交場合覺得很不自在。	50.9 27	67.2 39	73.5 36	69.8 44	74.5 41	60.7 34	53.8 28	54.2 32	59.6 28	77.6 45	46.0 23	52.5 31	59.9 183	63.7 225	61.9 408	
△△△	108.我覺得自己缺乏領導才能。	58.5 31	70.7 41	71.4 35	84.1 53	65.5 36	76.8 43	55.8 29	69.5 41	51.1 24	79.3 46	46.0 23	66.1 39	61.4 188	74.5 263	68.4 451	***
△△△	109.每當失去知己朋友，我深感痛苦。	81.1 43	84.5 49	79.6 39	82.5 52	85.5 47	82.1 46	82.7 43	76.3 45	76.6 36	91.4 53	74.0 37	78.0 46	80.1 245	82.4 291	81.3 536	
△	110.我受到別人領導時，很不服氣。	26.4 14	32.8 19	32.7 16	27.0 17	30.9 17	33.9 19	28.8 15	11.9 7	36.2 17	25.9 15	34.0 17	35.6 21	31.4 96	27.8 98	29.4 194	
△△△	111.別人開我玩笑，我就生氣。	13.2 7	8.6 5	6.1 3	15.9 10	12.7 7	14.3 8	9.6 5	11.9 7	14.9 7	12.1 7	16.0 8	10.2 6	12.1 37	12.2 43	12.1 80	
△	112.我不願意和不喜歡的人在一起。	67.9 36	79.3 46	77.6 38	82.5 52	78.2 43	76.8 43	57.7 30	62.7 37	74.5 35	74.1 43	56.0 28	78.0 46	68.7 210	75.6 267	72.4 477	*
△	113.我常常因無心的說話而傷害別人。	52.8 28	50.0 29	42.9 21	46.0 29	49.1 27	46.4 26	44.2 23	45.8 27	40.4 19	51.7 30	42.0 21	52.5 31	45.4 139	48.7 172	47.2 311	
△△△	114.我覺得社會風氣太壞。	84.9 45	84.5 49	89.8 44	85.7 54	85.5 47	87.5 49	84.6 44	83.1 49	87.2 41	89.7 52	86.0 43	83.1 49	86.3 264	85.4 302	85.9 566	
△	115.我和長輩在一起，很困難。	41.5 22	46.6 27	53.1 26	49.2 31	47.3 26	26.8 15	32.7 17	37.3 22	61.7 29	46.6 27	44.0 22	44.1 26	43.1 132	41.9 148	42.5 280	

△	116.郊遊時我盡量避免參加團體節目。	28.3 15	27.6 16	36.7 18	34.9 22	36.4 20	32.1 18	20.8 11	20.3 12	25.5 12	36.2 21	30.0 15	35.6 21	29.7 91	31.2 110	30.5 201	
***	117.我很想和異性另建小家庭。	43.4 23	8.6 5	28.6 14	7.9 5	10.9 6	3.6 2	19.2 10	3.4 2	31.9 15	10.3 6	12.0 6	3.4 2	24.2 74	6.2 22	14.6 96	
***	118.我對性的事情幻想太多。	39.6 21	6.9 4	36.7 18	23.8 15	30.9 17	25.0 14	28.8 15	25.4 15	46.8 22	27.6 16	32.0 16	23.7 14	35.6 109	22.1 78	28.4 187	
***	119.我很想知道異性的祕密。	56.6 30	20.7 12	65.3 32	17.5 11	56.4 31	14.3 8	59.6 31	8.5 5	53.2 25	20.7 12	60.0 30	8.5 5	58.5 179	15.0 53	35.2 232	
***	120.我和異性朋友相會時，不知所措。	41.5 22	19.0 11	39.0 24	36.5 23	60.0 33	39.3 22	65.4 34	23.7 14	57.4 27	31.0 18	52.0 26	28.8 17	54.3 166	29.8 105	41.1 271	
***	121.我正遭受失戀的痛苦。	17.0 9	0 0	2.0 1	3.2 2	7.3 4	1.8 1	19.2 10	0 0	14.9 7	1.7 1	8.0 4	3.4 2	11.4 35	1.7 6	6.2 41	
***	122.我與異性朋友在一起，就有不安份的想法。	11.3 6	10.3 6	14.3 7	7.9 5	10.9 6	8.9 5	19.2 10	13.6 8	21.3 10	15.5 9	16.0 8	13.6 8	15.4 47	11.6 41	13.4 88	
*	123.我覺得自己缺乏正確的性知識。	50.9 27	56.9 33	65.3 32	65.1 41	60.0 33	25.0 14	61.5 32	47.6 28	59.6 28	58.6 34	48.0 24	40.7 24	57.5 176	49.3 174	53.1 350	
***	124.我常常想到很多與異性相關的事情。	60.4 32	15.5 9	71.4 35	26.9 17	47.3 26	17.9 10	50.0 26	13.6 8	51.1 24	24.1 14	30.0 15	20.3 12	51.6 158	19.8 70	34.6 228	
***	125.我常在夢中遺精。	17.0 9		20.4 10		7.3 4		32.7 17		6.4 3		8.0 4		15.4 47		(15.4) (47)	
***	126.初次月經，使我驚恐不安。	48.3 28		49.2 31		17.9 10		42.4 25		51.7 30		39.0 23		41.6 147		(41.6) (147)	
***	127.常有一個異性朋友的影子，出現在我的腦中。	39.6 21	17.2 10	55.1 27	20.6 13	41.8 23	10.7 6	42.3 22	27.1 16	59.6 28	31.0 18	32.0 16	28.8 17	44.8 137	22.7 80	32.9 217	
**	128.我覺得男孩子好像都不注意我。	5.7 3	31.0 18	14.3 7	31.7 20	5.5 3	16.1 9	26.9 14	13.6 8	17.0 8	13.8 8	2.0 1	18.6 11	11.8 36	21.0 74	16.7 110	

129.我覺得女孩子好像都不注意我。	28.3 15	22.4 13	42.9 21	30.2 19	36.4 20	14.3 8	42.3 22	8.5 5	19.1 9	17.2 10	16.0 8	13.6 8	31.1 95	17.9 63	25.0 158	***
130.父母反對我結交異性朋友。	3.8 2	15.5 9	20.4 10	36.5 23	18.2 10	25.0 14	40.4 21	54.1 32	20.4 10	32.8 19	18.0 9	28.8 17	20.3 62	32.3 114	26.7 176	***
131.我沒有勇氣和異性朋友約會。	11.3 6	31.0 18	38.8 19	33.3 21	41.8 23	12.5 7	44.2 23	44.1 26	29.8 14	32.8 19	36.0 18	32.2 19	33.7 103	31.2 110	32.3 213	Δ
132.我曾經被騙或被追做過不道德的事。	3.8 2	0 0	2.0 1	4.7 3	7.3 4	3.6 2	21.2 11	5.1 3	4.3 2	5.2 3	6.0 3	1.7 1	7.5 23	3.4 12	5.3 35	*
133.我深為戀愛與學業不能兼顧而痛苦。	28.3 15	8.6 5	24.5 12	12.7 8	25.5 14	7.1 4	32.7 17	11.9 7	31.9 15	20.7 12	22.0 11	15.3 9	27.5 84	12.8 45	19.6 129	***
134.目前應否結交異性朋友,使我感到很困擾。	49.1 26	20.7 12	59.2 29	50.8 32	52.7 29	14.3 8	50.0 26	32.2 19	38.3 18	36.2 21	40.0 20	33.9 20	48.4 148	31.7 112	39.5 260	***
135.我到現在仍無異性朋友。	39.6 21	62.1 36	44.9 22	46.0 29	58.2 32	25.0 14	63.5 33	54.1 32	36.5 17	37.9 22	56.0 28	42.4 25	50.0 153	44.8 158	47.2 311	Δ
136.我白天沒有工作收入,晚上就無法上學校讀書。	34.0 18	27.6 16	36.7 18	11.1 7	38.2 21	3.6 2	32.7 17	20.3 12	29.8 14	44.8 26	22.0 11	33.9 20	32.4 99	28.5 80	27.6 182	*
137.我對於目前的工作,常感不能勝任。	20.8 11	24.1 14	32.7 16	27.0 17	38.2 21	8.9 5	34.6 18	20.8 12	23.4 11	37.9 22	28.0 14	22.0 13	29.7 91	23.5 83	26.4 174	***
138.我曾因為了工作,幾乎被迫休學。	30.2 16	8.6 5	18.4 9	7.9 5	18.2 10	12.5 7	36.5 19	10.2 6	25.5 12	13.8 8	12.0 6	16.9 10	23.5 72	11.6 41	17.2 113	***
139.我的工作單位主管不同情夜校學生的苦衷。	18.9 10	12.1 7	18.4 9	15.9 10	9.1 5	10.7 6	32.7 17	15.3 9	12.8 6	20.7 12	20.0 10	18.6 11	18.6 57	15.6 55	18.5 112	Δ
140.我自覺學識不夠,祇得利用夜間讀書。	84.9 45	74.1 43	93.9 46	73.0 46	92.7 51	33.9 19	84.6 44	62.7 37	78.7 37	86.2 50	80.0 40	83.0 49	86.0 263	69.1 244	76.9 507	***
141.我的工作收入不能由自己全權處理。	17.0 9	29.8 17	40.8 20	36.5 23	34.5 19	14.3 8	48.1 25	28.8 17	25.2 12	32.8 19	38.0 19	47.5 28	34.0 104	31.7 112	32.8 216	Δ

142.我的工作單位不喜歡僱用夜校學生。	30.2 16	15.5 9	14.3 7	12.7 8	23.6 13	14.3 8	30.8 16	16.9 10	17.0 8	12.1 7	14.0 7	15.3 9	21.9 67	14.5 51	17.9 118	*
143.半工半讀實在太苦。	54.7 24	67.2 39	40.8 20	50.8 32	41.8 23	26.8 15	38.5 20	50.8 30	55.3 26	44.8 26	36.0 18	35.6 21	42.8 131	46.2 163	44.6 294	Δ
144.我覺得目前的工作與學校所學的不能相互印證。	66.0 35	51.7 30	51.0 25	57.1 36	65.5 36	26.8 15	65.4 34	40.7 24	55.3 26	69.0 40	36.0 18	42.4 25	56.9 174	48.2 170	52.2 344	ΔΔ
145.我白天工作並非基於個人的興趣和嗜好。	52.8 28	39.7 23	49.0 24	55.6 35	56.4 31	26.8 15	46.2 24	33.9 20	40.4 19	65.5 38	30.0 15	49.2 29	46.1 141	45.3 160	45.7 301	Δ
146.我由於工作與學業無法兼顧深感痛苦。	47.2 25	34.5 20	51.0 25	41.3 26	61.8 34	25.0 14	59.6 31	37.3 22	48.9 23	62.1 36	46.0 23	39.0 23	52.6 161	39.9 141	45.8 302	Δ
147.目前工作待遇不好,不够我最低額的開支。	32.1 17	22.4 13	26.5 13	31.7 20	34.5 19	16.1 9	57.7 30	28.8 17	31.9 15	39.7 23	30.0 15	33.9 20	35.6 109	28.9 102	32.0 211	Δ
148.目前工作太長(長達九個小時以上)。	11.3 6	13.8 8	16.3 8	12.7 8	21.8 12	1.8 1	19.2 10	8.5 5	10.6 5	22.4 13	16.0 8	20.3 12	16.0 49	13.3 47	14.6 96	Δ
149.我因白天沒有工作而感到苦惱。	0 0	20.7 12	8.2 4	20.6 13	9.1 5	7.1 4	21.2 11	40.7 24	12.8 6	6.9 4	14.0 7	16.9 10	10.8 33	19.0 67	15.2 100	**

註 本表左列係指較普遍之問題

△30%~49.9%

△△50%~69.9%

△△△70%以上

本表右列係兩性學生生活調適問題之比較(百分數)

*P<.05

**P<.01

***P<.001

再者依問卷(一)「我的困惑」之七類問題,就其答「是」的次數及所佔百分數加以統計,藉悉學生所遭遇各類問題的嚴重性。除「異性與兩性交誼問題」,兩性差異達到統計上的顯著度外,其餘均未達到統計上的顯著度。(見表十)

表十 夜間部中學生各類生活調適問題的出現次數與百分數

年級	性別	人數	年級												合計	t					
			高四		高三		高二		高一		初四		初三								
			男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計							
健康與生理發展問題	N	53	58	111	49	63	112	55	56	111	52	59	111	47	58	105	50	59	109	306	353
	f	237	376	613	227	380	607	303	333	636	245	341	586	236	429	665	231	329	560	1479	2188
	%	37.3	49.9	44.1	38.6	46.4	43.1	45.9	45.7	45.8	39.3	44.5	42.1	41.8	56.9	50.5	58.5	42.9	41.0	40.3	47.8
個人與心理發展問題	f	522	723	1245	494	823	1317	638	675	1313	538	607	1145	553	754	1307	445	672	1117	3190	4254
	%	39.4	49.9	44.9	40.3	52.3	47.0	46.4	48.2	47.3	41.4	41.2	41.3	47.1	52.0	49.8	35.6	45.6	41.0	41.7	48.2
	1.7																				
家庭與家屬關係問題	f	193	233	426	226	261	487	256	249	505	334	222	556	212	289	501	225	310	535	1446	1564
	%	15.8	17.5	16.7	20.1	18.0	18.9	20.2	19.3	16.8	19.6	18.1	19.6	21.7	20.7	19.6	22.8	21.3	20.5	19.3	0.4
	0.4																				
學校與學業適應問題	f	871	959	1830	767	1142	1909	804	979	1783	895	770	1665	825	981	1806	641	756	1397	4803	5587
	%	48.3	48.6	48.5	46.0	53.3	50.1	43.0	51.4	47.2	51.8	44.1	51.6	49.7	50.6	37.7	7.37	7.37	7.7	46.2	46.6
	0.1																				
社區與社交關係問題	f	441	491	932	426	566	992	497	472	969	442	444	886	434	551	985	393	500	893	2633	3024
	%	39.0	40.3	40.4	41.4	42.8	42.2	43.0	40.1	41.6	40.5	35.8	38.0	44.0	45.2	44.7	37.4	40.4	43.9	41.0	40.8
	0.1																				

異	台北縣	桃園縣	其他縣市
	1	1	14
	2	2	6
	2	1	16
	1	1	4
	3	3	25
	1		9
	4		15
	1		8
			4
			5
	2		6
	1		11
	11		80
	5		43
	16		123
	151 (21.8%)		

1. 長期不住在家裏，懷念父母及家人：中學夜間部學生自小學或初中畢業後，為求學或就業而離家北上者（見表十一）不在少數，但他們在此年齡階段，對家庭的需求仍極強烈，家庭觀念亦甚濃厚，而今久離家園，懷念之情油然而生。尤其他們在外工作，事事未見稱心，生活難盡人意，益思往昔投入父母懷抱哭訴之難再。據本調查，他們多數「渴望能够經常回家與父母團聚」（佔百分之八二·二）可予證實。

2. 家裏缺乏可談心事者：中學夜間部學生身心發展急速，許多不為個人所瞭解的發展現象，需要向人請益；由於生活領域日形擴大，許多生活上的祕密，亟待傾訴。然而父母忙於事業，無暇顧及；兩代間的思想差距，影響親子關係的建立，子女多不願將心事相告。兄弟姊妹則因年齡與性別的差異，思想難能溝通，觀念未必一致，因而形成這種問題。據調查，「深切希望父母常與子女接近，深入瞭解子女者」高達百分之九六·五，可見這種問題的普遍性與嚴重性。

3. 在家裏無權決定自己的事，被視同小孩等：青少年自我意識發展的結果，產生獨立自主的強烈需求，凡事要自作決定（據調查，持有這個觀點的佔百分之八五·一），不容別人干涉。但多數父母由於責任感的驅使，多不願放棄管教的權力，常不顧子女的反對，事事代為決定並要求順從其意志，又因未能體察子女發展的事實與需要，助長了此等困擾。據本項調查結果，「希望父母待之以成人者」達百分之六八·七。此等事實豈能忽視！

4. 很想離開家庭獨立生活：一方面導因於家庭生活的挫折，諸如不滿父母或家屬，基本需求未獲滿足，未能達成父母的期望以及遭父母厭棄等等。一方面起源於青少年獨立自主的需求，渴望自力更生，不願仰賴父母，這兩種因素綜合而成。

四、學校生活方面：學校生活是學生生活的主體。據本項調查結果，學生在這方面所遭遇的困難問題也最多。茲將比較普遍的問題分述如下：

1. 覺得學費太貴者高達百分之九一·四：學費既經教育當局核定，學校照章徵收，依理學生不應具有此等困擾。然因本文受試者係就讀私立學校，每學期所繳學費與公立學校相較，顯然偏高；加之他們多數自籌學費，白天工作待遇極為菲薄，甚且遍的問題分述如下：

有「工作所得尚不足以維持其生活最低額之開支」者（佔百分之三二），因此感受較深。所佔比率也較大。女生較著。據本調查，「希望學費酌予減少」者高達百分之九六·五，頗值學校當局注意。

2. 對某些科目特別不感興趣：此與學生個人的能力與興趣有關。又因教師的素質欠佳或教學法不當，學生目前的工作與某些科目絲毫無關，因而未能激發其學習興趣。據調查，「希望放棄不感興趣的科目」者達半數以上（佔百分之五四·六），值得教師予以特別注意。

3. 教師未能與學生打成一片：此與教師的個性與觀點有關。有些教師認為師生界限分明，不容混淆，教師理應道貌岸然，不苟言笑，致使學生望而生畏；有些教師未受專業訓練，缺乏教育熱忱，視教育為普通職業，僅為賺錢餬口而已，不願付出全副精力與愛心，幫助學生解決困難，師生隔閡始終存在；部份學生對教師懷有恐懼心理，或與教師年齡懸殊，觀念不一，亦多不願與教師接觸；惟夜間部學生之有此等困擾，最主要的原因是師生接觸機會少，相處時間短，彼此瞭解難得深入，關係因而疏遠。據本調查，有百分之八六·八的學生認為教師與學生應該打成一片；有百分之八九·八的學生希望如此。由此不難想見他們對此等心理需要的迫切！

4. 分心事太多，不能專心向學：夜間部學生由於白天工作，生活領域較廣，多數尚須應酬、交際，無法專心於學業；部份學生已屆成人，必須負擔部份家庭經濟責任，繫心於家庭瑣事上；此外，不良的學習環境以及部份學生耽於玩樂，陷於幻想，或採合理化的自我防衛機構皆是問題的主因。

5. 放學後做功課無人指導：本文受試者係就讀職業學校，多數畢業後即行就業而不作升學的計劃，父母較不關心他們的學業；又因其攻讀商科，未必與父母所曾修習者一致，自難獲致適當的指導。據本調查，有百分之九三·二的學生希望做功課時，有人在旁予以指導，頗值父母注意。

6. 學校擬訂進度未能顧及學生的能力與需要，教師祇顧教學，不管學生反應等：係因受試者就讀的學校規模龐大（參閱表五），教師素質參差，學校當局為防教師授課多寡不一，導致試卷統一命題的困難以及學生家長的質疑，遂請某位教師擬訂統一進度。而教師受託擬訂進度時，往往未能綜覽全貌，明察各課章節之難易及學生的能力，徒以時間為區分的標準。試以英語為例，如本學期上課十八週，須授完九課，即以二週授完一課硬性規定。教師唯恐進度太慢，接獲「通知改進」（此與教師聘任與否息息相關），常以趕完進度為能事，既不計教學效果，更不問學生反應。尤其本文受試者素質普遍較差，在教師競相趕進度的情況下，更覺難以適應。據本調查，希望學校擬訂教學進度時能够顧及學生能力者達百分之九四·三；希望教師上課時，隨時注意學生的反應者高達百分之九六·二，確是值得教師與學校當局共同注意的事實。

7. 對某些教師的教學法不滿意：一方面是青少年自我意識與反抗心理發展的結果；一方面則與教師的素質與教學法有關。

8. 讀書不能抓住重點：則因歷次考試的挫折，導致自信心的喪失；考試命題方式變動不居；再者此時分析與判斷力尚未充分發展，對課程本身未臻徹底瞭解，又乏人示以有效的讀書方法等因素所構成。據本調查，希望有人告以讀書方法者佔百分之九三，學習指導之重要性，於此可見。

9. 擔心畢業後能否考取大學：是受升學主義以及白天工作單位同事之繼續深造的影響。一方面求知慾不斷增強，據本調查高達百分之九一·五的學生希望畢業後考取大學，繼續深造，却因就讀職業學校，修習科目與高中不同，因此沒有成功把握，何況他們多數皆有考場失敗的經驗，自信心自然大減，故而此種感受最深。

10. 學校設備不足，圖書少，借書手續太繁：由於學生人數劇增，而學校設備與圖書數量皆不能相對增加。圖書的性質及種類與學生能力不符，與學生所學的亦不能互相印證；加之圖書館開放至下午七時，恰為第一節下課時間，學生課間休息不過五分鐘，無法辦妥借書手續而形成此等困擾。

11. 考試不及格，常覺得不安：雖然考試成績並不能表示學生真正的實力，據本調查有百分之七六·一的學生持有這種觀點。但因教師重視學生的學業成績，以考試為衡量學生能力的唯一工具，於是學生遂以應付考試及爭取分數為要務。況且學生在父母、師長及同學心目中的地位，常取決於學業成績的高下。當然亦有部份學生唯恐學業成績不佳，可能失去領取教育補助金的機會，或擔心補考留級，因而惴惴不安。女生尤著。據本調查，有百分之九五·一的學生希望每次考試皆能獲取理想的分數，却不免受到種種客觀條件的限制，反足以增加更多的苦惱。

12. 每天擠車或趕車上學的辛苦：一則由於本市交通工具不敷需要；一則因為夜間部學生下班與上課之間的時間過短，此時又恰值各機關下班，搭車人數劇增，因而形成這種困擾。據本調查，有百分之八九·一的學生希望增置學生專車。學校當局與交通機構似應注意及此。

13. 學校環境太差，上課時間常有噪音：安靜的學習環境是每個學生渴望獲致的。惟本文受試者就讀的學校前已述及，居於台北市區，無法免除城市的喧囂，尤其每逢民間佳節，鑼鼓之聲，喧天價響，上課幾乎被迫停止，師生為此苦惱不已。

41. 作業太多常做不完：有因工作勞累，精疲力盡，確無餘力習作者；有關上課未專心聽講，不知如何着手者；亦有生性懶散，託詞作業太多以自諒者。其中男性特別顯著，或與其白天工作量較女生繁重有關。

15. 學校管理過嚴，很多規定不合理：係因學生獨立自主的需要與反抗權威的心理所形成。不過，亦可能與部份導師及訓導人員的作風有關。試舉一例，略見一斑。學校嚴禁男女同學交談、通信或郊遊，而夜間部學生處境特殊，其與同學的關係多屬雙重的：白天的同事，夜間的同學。男女同事郊遊極為平常，同樣的事實在學校中往往構成男女同學共遊的罪名，不免遭受記過的處分，引起他們嚴重的困擾。再者，部份學生視夜間部與補習學校無異，認為服裝、儀容、髮式等規定應行放寬，然而

事實却不然，所以造成他們極度的不滿。據本調查，絕大多數希望學校的規定盡量求其合理（佔百分之九六·二），可為明證。

五、社區生活方面：依調查結果，在社區生活方面，以「對於社會之不滿」、「不懂社交禮儀」與「交友的困難」佔絕大的比率。人是社會的動物，無法離羣而索居；人也是有情感的動物，需要友誼與情愛。惟現代工商業社會，功利主義盛行，情感成分驟減，影響了人際關係的和諧，欲求結交知己而不可得，青年學子深具同感。以下析述比較明顯的問題及其造因：

1. 社會風氣太壞：此與青少年反抗心理的發展有關。夜間部學生白天從事工作，接觸範圍廣泛，平日所見所聞多偏社會的不良現象；加之報章、雜誌為廣開銷路，往往對於盜竊、搶劫、姦淫等事件肆為報導且盡渲染之能事。學生在耳濡目染之下，益覺現實社會之猙獰可怕，與其理想社會相距何止千里之遙！

2. 失去知己深感痛苦：歸屬感是青少年心理發展的特殊需要。青少年遭遇難題或因惑時，期望找尋知音，傾訴苦衷，喚起對方的共鳴，藉收情感滌清的效果。夜間部學生渴望獲致友誼，尤為迫切。惟因工作忙碌，形成身心極度疲乏，情緒顯欠穩定，易因小事發生爭執或反目相視；另有因工作地點的變更或遷居而失去知己者，但不普遍。

3. 不願與不喜歡的人在一道：多因自我意識的發展，道德價值由外界的決定而趨向內在的決定，常以自己的標準衡量他人，對他人的喜愛或厭惡表露無遺。又因涉世未深，社會生活經驗缺乏，容忍性不够，不能技巧的表現適當的態度，女生較著，或與其具有較敏銳的感受性及容忍限度有關。

4. 缺乏領導才能：係因自我意識的發展，產生獨立自主的需求，渴望領導他人；一方面他們多數認為在當今社會領導才能極為重要（據本調查，佔百分之八四·八）。却因未受此等訓練而缺乏此項能力。尤其本文受試者就讀的學校賦予班級幹部的責任很重，他們由於榮譽心與責任感的驅使，亟思克盡職責，爭取榮譽，但同學情誼不够深厚，常不能攜手合作，因此對於領導才能更覺迫切需要。女生尤為顯著。據本調查，希望訓練自己的領導才能者高達百分之九二·七可證。

5. 社交場合不自在：夜間部學生由於社會意識的增強與生活領域的擴大，往往需要應酬交際，參與各種社交場合，却因缺乏社交經驗，學校亦未能給與社交禮儀的訓練，以致在社交場合不能處之泰然。當然亦與學生個人的人格類型密切相關。

6. 太容易相信別人而遭受損失，真心待人，但別人不真心待我等：夜間部學生涉世未深，社交經驗缺乏，判斷與辨別能力亦未充分發展；學校師長又經常告以坦誠待人之道，因此其待人均出自真心，而不起疑竇。然其工作地點，各方雜處，良莠不齊，自不乏自欺欺人之流，因以致之。

7. 缺乏社交禮儀：有不知結交朋友與接待朋友的方法者；有不知與朋友如何交談者；有說話時常無意中傷他人者；有欲結交朋友而苦無機會者等項。青少年學生由於歸屬感的需求，亟盼友誼的滋潤，却因社會生活經驗不足，缺乏社交禮儀的訓練，以致不知待客之道。又因自我中心的意識，缺乏知人的能力，不能洞察他人的感受與反應，更不知如何技巧地應用說話的技術，因此在言語之中，往往傷害他人，仍不自知。社交禮儀的傳授與訓練何其重要，於此可見。

8. 與長輩在一起很困難：據本調查，「以為與長輩在一起，正可以吸收長輩寶貴的經驗者」佔百分之九三·五；「希望經常與長輩在一起者」佔百分之九二·二，所佔比率不可謂不大，却因兩代間思想與觀念的差距，以及青年角色不確定，在長輩面前，有時被視同小孩；有時却被待為成人，因而產生困窘的感覺。

六、兩性交誼方面：依據本次調查結果，夜間部學生的兩性交誼問題，以「缺乏正確的性知識者」為百分之五三·一，所佔比率最大。「現在仍無異性朋友深感苦惱者」為百分之四七·二，「女生對初次月經驚恐不安者」為百分之四一·六，「與男性朋友相會時不知所措者」為百分之四一·一等項次之。夜間部學生正處青少年期，由於性生理的發展引起對異性的注意，導致異性愛的需要，却因中學階段男女社交活動的禁止，不免產生此等困擾問題。

本研究之中學夜間部學生由於年歲普遍較長，對於性別角色已有正確的認識；又因白天工作的機會，與異性同事共處的經驗遠較一般學生為多，因此有關這方面的問題，所佔比率較小。依本調查結果，性別差異很大，女生問題普遍較少，此或與女生在作答時，有所顧忌未能坦白表示有關。

1. 缺乏正確的性知識：一方面受傳統觀念的束縛，視「性」為禁忌，無論公開談論或私下閱讀皆被斥為不知廉恥；一方面成人對性的不正確觀念，導致性教育的缺乏與不確，無法滿足學生的需要。據調查，有百分之八四的學生「希望父母、老師能利用時機灌輸正確的性知識」；有百分之七二·七的學生「以為學校應該公開傳授正確的性知識」，可見他們的性知識何其缺乏！對性知識的需要又何其迫切！

2. 現在仍無異性朋友：是因家庭與學校威認他們正在求學階段，一切應以學業為重，禁止結交異性朋友；另一方面他們本身亦因工作與學業雙重負擔，無暇顧及所致。

3. 女生對初次月經驚恐不安：一方面是缺乏生理知識，不了解生理狀況；一方面是心理上未作準備；加之成人不正確的性知識的影響。調查結果中，以高二女生所佔比率最低，可能與主試者的態度及學生本身之怯於表示有關。

4. 與異性朋友相會時不知所措：係因中學階段男女生公開的社交活動並未展開，導致社交經驗缺乏與社交禮儀的訓練不足；又因性生理的發展，對異性的感受較為敏銳，男生尤為顯著。

5. 為目前應否結交異性朋友問題感到困擾：由於性生理的發展，導致異性愛的需要，却受家庭與學校基於學業為重的觀點

而予禁止，致使他們迷惘、徬徨，無從抉擇。

七、職業生活方面：依本調查結果，中學夜間部學生的職業生活問題，以「自覺學識不夠，祇得利用夜間讀書者」為百分之七六·九，所佔比率最大。次為「目前工作與學校所學的不能相互印證者」為百分之五二·三，再次為「工作與學業無法兼顧而深感痛苦者」為百分之四五·八，「工作並非基於個人的興趣與嗜好者」為百分之四五·七，以及「覺得半工半讀委實太苦者」為百分之四四·六各項。其他如「工作收入不能由自己全權處理者」為百分之三二·八，「工作待遇不足維持生活上最低額的開支者」為百分之三二等項也佔相當的比率。

前已述及，中學夜間部學生多數曾輟學數年，（參閱表三）從事工作，親自體驗自己學識膚淺，又未習得一技之長，不足應工作上的需要，於是返回學校，重溫學生生涯，冀能充實自己。故「自覺學識不夠，祇得利用夜間讀書」，此項，所佔比率極大，男生尤著。

中學夜間部學生因受學歷與能力的限制，白天所從事的工作不僅職位低屈，且多屬勞力的差事，工作時間長，工作待遇差，自在意料之中。其工作動機多為外緣，或為環境所煎迫；或為自籌學費；或因担負部份家庭經濟責任，故多非基於個人的興趣與嗜好。「工作性質與學校所學的未能相互印證」，由第二章調查結果顯示，（參閱表一）他們所從事的工作，多數為工友，交通服務員之類，在會計部門者顯然不多。此外在半工半讀的情況下，工作與學業難以兼顧，更使他們深以為苦。

總之，根據此次調查結果，發現中學夜間部學生確實遭遇生活上的各種困難問題，以上所舉的皆為多數人所共有的普遍性問題。大凡對問題不能適當解決者，便感到極大的困擾，甚致可能引起不良調適行為，影響教育成果至巨。現在教育主張全人的陶冶，運用輔導的原理與方法，以改進教育的措施，其成功的先決條件，在於了解學生的生活狀況與其所遭遇的困難問題。此次調查，提供瞭解中學夜間部學生生活調適問題的簡便方法，可為生活調適輔導的第一步工作。

第三節 自我觀念不同層面的分析研究

為瞭解中學夜間部學生不同層面自我觀念之間的關係，及其所形成問題的嚴重性，曾就三種問卷相關問題（參閱表十二），依個人作答的結果，分別統計可能出現的八種狀況（即「++++」、「+++-」、「+-++」、「-+++」、「-++-」、「-+-+」、「-+-+」、「-+-+」），加以比較。由於相關問題計一百十二題之多，若將統計資料盡數列出，所佔篇幅過大，故僅列舉若干問題（參閱表十三）以便說明，惟此僅為自我觀念分析方法之一例。

表十二、三種問卷（I困惑II看法III願望）相關問題對照表

問卷 問題 類別	問卷			問卷 問題 類別	問卷			問卷 問題 類別	問卷		
	I	II	III		I	II	III		I	II	III
生理發展問題	2,3	11	2,3	生活問題	51	42	47	生活問題	99	92	87
	4	9	4		52	44	48		102	93	90
	5	3	5		53	49	35		103	94	91
	6	10	6		54	53	49		104	95	92
	8	1	7		55	52	50		105	99	93
	10	2	8		56	50	51		107	97	94
	11	5	9		57	45	38		108	98	95
	12	8	10		59	55	52		109	100	96
	13	6	11		60	54	54		110	101	98
	14	17	12		61	56	55		111	103	99
	15	16	13		62	57	56		112	102	97
	17,33	33	29		64	58	57		113	104	100
	18	15	15		66	88	85		114	106	102
	19	12	16		67	59	58		115	105	101
	21	32	18		68	75	59		117	128	120
	22	13	19		70	74	60		118	109	104
	23	14	20		71	60	61		119	110,111	105
	24	26	21		72	61	62		120	113	109
	25	21	22		73	62	63		122	112	108
	26	27	23		75	79	65		123	114,115	110
心理發展問題	27	20	24	生活問題	77	64	66		124	116	111
	29	25	25		78	80	67		130	123	115
	30	31	26		79	65	68		131	125	116
	31	29	27		80	67	69		132	126	117
	32	19	28		81	68	70		133	124	118
	34	24	30		82	73	72		134	129	121
	35	30	31		83	70	73		137	130	122
	36	23	32		84	71	74		138	131	123
	38	22	34		86	72	76		139	132	125
	39	34	36		87	81	77		140	133	126
	40	36	37		88	82	79		141	134	127
	42	47	45		89	83	80		142	135,136	128
	43	35	39		90	69	71		143	137	129
	44	37	41		92	86	81		147	140	132
	46	40	42		93	85	82		148	139	133
	47	46	43		94	87	83		149	141	134
	49	43	44		96	107	103				
	50	48	46		98	89	86				

表十三 自我觀念不同層面的比較（受試男生240至265不等，女生290至310不等）

相關問題	回答方式	男	女	相關問題	回答方式	男	女
2. 我覺得自己長得太高或太矮。	++ +	71	115	14. 我覺得世上沒有一個瞭解我喜愛我的人。	++ +	64	80
11. 我以為身體的胖瘦高矮沒有甚麼關係，祇要健康就行。	++ -	13	12	17. 我以為人之相交，貴在相互瞭解。	++ -	4	1
2. 我希望能再長高或減矮一點。	+ - +	29	29	12. 我希望能交到知己朋友。	+ - +	1	1
3. 我覺得自己長得太胖或太瘦。	+ - -	0	1		+ - -	1	0
11. 我以為身體的胖瘦高矮沒有甚麼關係，祇要健康就行。	++ +	73	100	15. 我對自己有很多地方不滿意。	++ +	156	183
3. 我希望能加胖或減瘦一點。	++ -	9	20	16. 我以為每個人難免都有缺點。	++ -	31	52
13. 我一直為身體上的缺陷而苦惱。	+ - +	26	33	13. 我希望自己是個十全十美的人。	+ - +	6	3
6. 我以為祇要有信心就能克服身體上的缺陷。	+ - -	1	3		+ - -	0	2
11. 我希望身體上的缺陷忽然消失。	++ +	63	74	18. 我常覺得事事不如意。	++ +	94	118
	++ -	8	10	15. 我以為天下事難盡如人意。	++ -	20	43
	+ - +	17	14	15. 我希望常經歷不如意事來磨練自己。	+ - +	16	9
	+ - -	0	17		+ - -	1	7

19. 我做事常猶豫不決。	++ +	123	199	24. 我白天工作忙，晚間課業重，覺得生活太緊張。	++ +	66	88
12. 我以為猶豫不決，既費時又可能誤事。	+ + -	2	2	26. 我以為生活緊張是文明社會的現象。	+ + -	40	40
16. 我希望做事時能美果斷。	+ - +	19	8	21. 我希望過着悠哉遊哉，自由自在的生活。	+ - +	26	19
	+ - -	0	1		+ - -	20	18
22. 我常担心自己會失敗。	+ + +	92	112	30. 我常在半夜從噩夢中驚醒。	+ + +	21	31
13. 我以為會患得患失，不是心理健康者應有的現象。	+ + -	20	29	31. 我以為做惡夢是生活過度緊張的結果。	+ + -	8	15
19. 我希望自己永不失敗。	+ - +	33	43	26. 我希望每天晚上都有甜蜜的夢。	+ - +	4	7
	+ - -	6	18		+ - -	5	7
17. 我總担心自己會遭受意外傷害。	+ + +	55	81	33. 我覺得有人要害我。	+ + +	17	16
33. 我以為覺得有人要害我或担心自己會遭受意外是心理不健康的症候。	+ + -	3	1		+ + -	1	0
29. 我希望祛除毫無理由的恐懼。	+ - +	33	33	33. 我以為覺得有人要害我或担心自己會遭受意外是心理不健康的症候。	+ - +	5	7
	+ - -	0	1	29. 我希望祛除毫無理由的恐懼。	+ - -	4	1

21. 我常在上課或做作業的時候幻想。	+ + +	62	63	38. 我覺得人生乏味，想藉自殺，求得解脫。	+ + +	12	14
32. 我以為在青年期常會幻想。	+ + -	82	113	22. 我以為自殺是弱者的顯示。	+ + -	20	14
18. 我希望陶醉在幻想的境界裏。	+ - +	5	3	34. 當我在非常苦惱時我還是希望自殺來結束自己。	+ - +	7	11
	+ - -	3	6		+ - -	4	5
98. 朋友對我太好時，我就懷疑他別有用心。	+ + +	31	50	123. 我覺得自己缺乏正確的性知識。	+ + +	125	114
89. 我以為應該「對人少懷疑，對事多懷疑」。	+ + -	0	1	114. 我以為學校應該公開傳授正確的性知識。	+ + -	13	2
86. 我希望改正對人多疑的觀點。	+ - +	11	13	110. 我希望父母老師能利用時機灌輸給我正確的性知識。	+ - +	13	27
	+ - -	4	2		+ - -	5	13
71. 我不喜歡現在就讀的學校。	+ + +	23	12	130. 父母反對我結交異性朋友。	+ + +	35	56
60. 我以為應該以自己就讀的學校為榮。	+ + -	24	37	123. 我以為父母反對我結交異性朋友是因為怕影響我的學業。	+ + -	13	50
61. 我希望轉學到其他學校就讀。	+ - +	9	8	115. 我希望父母不要干涉我結交異性朋友。	+ - +	8	7
	+ - -	3	7		+ - -	1	4

119. 我很想知道異性的秘密。	++ +	79	16	132. 我曾經被騙或被逼迫過不道德的事。	++ +	18	15
110. 我以為要知道異性的秘密，最好直接和異性交往。	+ + -	41	8	126. 我以為人難免有糊塗的時候。	+ + -	0	1
105. 我希望藉各種方法探知異性的秘密。	+ - +	26	15	117. 我希望我有堅強的意志和明辨是非的能力。	+ - +	2	0
122. 我與異性朋友在一起，就有不安份的想法。	+ + +	24	12	133. 我深為戀愛與學業不能兼顧而痛苦。	+ - -	0	0
112. 我以為與異性朋友在一起，就有不安份的想法是一件可恥的事。	+ + -	0	3	124. 我以為目前功課比戀愛更重要。	+ + -	11	5
108. 和異性朋友在一起我希望能夠制這種不安份的想法。	+ - +	18	26	118. 我希望全部精力放在學業上而不談戀愛。	+ - +	8	4
	+ - -	2	5		+ - -	5	1

據本次調查結果，幾近半數的學生不滿意自己現在的身體生長狀況，總覺得自己長得太高或太矮，太胖或太瘦。其中男生一百名，女生一百四十四名「渴望自己身材勻稱，高矮適度。」男生九十九名，女生一百三十三名「冀盼自己胖瘦得體。」但本文研究對象，普遍年歲較長，身高的增長多已達至成熟的頂點；換句話說，身體的生長已成定型，冀望長高或減矮皆不可能。再者，約有三分之一的學生「一直為身體上的缺陷而苦惱，」經常陷於煩悶之中，對其人格與情緒發展影響至巨。其間男生八十名，女生八十八名「希望身體上的缺陷忽然消失，」無疑的可以斷定他們必然經常沈醉在幻想界裏以求消極的滿足，久而久之，後果實在不堪想像，其嚴重者可能形成心理病態。由此知之，在生理方面，多數學生「現在我」諸多瑕疵，「理想我」似嫌過高，兩者之間差距懸殊，更加深了問題的嚴重性。

心理方面亦然，據調查，男生一百九十二名，女生二百四十名「對自己不滿」；男生一百三十一名，女生一百七十七名「覺得事事不如意」；男生一百五十一名，女生二百零二名「担心自己會失敗。」可見多數學生對自我的要求過高，缺乏自重感與自知之明而形成調適的困難。尤其他們「希望自己十全十美或永不失敗，」證諸實際，兩者皆難如願，徒增困擾而已。因此

必須及時予以輔導，否則恐將淪於神經緊張、落落寡歡或自暴自棄。

前節述及各類問題皆為多數人所遭遇的普遍性問題。另有若干困難問題，雖然出現次數較少，所佔比率亦不若前述問題之大，惟問題的嚴重性遠較其他問題更甚。諸如表十三所列舉「担心遭受意外傷害」，「時常幻想」，「生活過度緊張」，「常從夢中驚醒」，「担心有人害他」以及「欲藉自殺，求得解脫」各項均是。茲分述之：

1. 總担心自己會遭受意外傷害，或覺得有人要害我：主要的原因是缺乏安全感，可能由於幼兒期母愛不足，自我時受威脅，經常為莫名的恐懼所襲，導致神經緊張，通常具有神經病者的傾向。他們多數「希望祛除毫無理由的恐懼，」却找不出問題的癥結所在，益增問題的嚴重性。部份學生猶「不以為此種心理是心理不健康者的症候，」顯然具有一種固執、自封的傾向。

2. 時常幻想：青少年期易於幻想的原因已如前節所述。多因在現實環境中各種需要未獲滿足，轉向幻想界裏尋求空中樓閣，以求消極滿足的一種防衛機構。此地宜加特別注意的是男生六十七名，女生六十六名「希望陶醉在幻想界裏」，易陷於畏縮、怯懦、缺乏自信，或竟不敢面對現實，嚴重者可能是心理疾病的徵兆。

3. 生活緊張，常從夢中驚醒：你因工作與學業的雙重壓力的結果，在文明社會尤為顯著。倘若長期生活在緊張之中，恐將導致種種困擾，因此利用適當時機，調劑身心，至為重要。

4. 欲藉自殺求得解脫：自殺常是在神經質的抑鬱狀態下發生，往往因屢遭挫折而產生的厭世之念。據調查男生四十三名，女生四十四名「覺得人生乏味而有自殺的傾向，」問題至為嚴重。尤其十九名男生，二十五名女生「希望在極度苦惱時，藉自殺結束自己，」此在瞭解學生個別問題及實施個別輔導時，更應特別注意。

兩性方面的問題，在青少年的生活調適上佔著重要的地位。試以「很想知道異性的秘密，」「與異性朋友在一起就有不安份的想法，」「缺乏正確的性知識，」「曾經被騙或被逼迫過不道德的事，」以及「戀愛與學業不能兼顧而痛苦」各項為例，試分析其不同層面的自我觀念所導致問題的嚴重性，以見一斑：

1. 很想知道異性的秘密：是因性生理的發展引起對異性的注意及好奇，渴望瞭解異性。却受傳統性觀念的禁制，此等需要未獲滿足，情緒經常陷於緊張狀態，有時難免羞愧疚責，造成內心的焦慮，對人格發展妨礙尤大。據調查，男生一百零五名，女生三十一名（女生人數較少，或與其恥於表示有關。）「希望藉各種方法探知異性的秘密，」甚易誤入歧途，或造成過早的性行為，頗值父母及師長的特別注意。

2. 與異性朋友在一起，就有不安份的想法：是對性別角色缺乏正確的認識，以及性衝動未獲合理解決所造成的觀念偏差。由此觀念付諸行動，勢將鑄成性犯罪行為，問題的嚴重性不言而喻。所幸多數「希望克制這種不安份的想法，」或可減輕問題的嚴重性。

3. 缺乏正確性知識：青少年學生由於性生理的發展而引起對性的好奇，但因缺乏正確的性知識，常易導致自瀆或性犯罪行為，影響人格發展至巨，迫切需要父母、教師灌輸正確的性知識。奈因多數父母或教師每受制於傳統的性觀念，多不願談及；他方面本身也欠缺正確的性知識，無法滿足青少年的需要。青少年祇得暗中摸索，或借助於坊間書刊，獲取少許不正確的性知識，而此適足以阻礙其身心的健全發展。

4. 曾經被騙或被迫做過不道德的事：多因判斷與理解力未充分發展及意志不堅定所致。儘管為數不多，但問題的嚴重性並未稍減。此少數學生由於具有此等經驗，必受良心的譴責，不免戚戚於心，深具內疚感，終日承受焦慮的壓迫，無心治學，其甚者可能自暴自棄。

5. 戀愛與學業難兩全：正是「兩者皆為所欲，但不可得兼」的衝突情況。沈迷戀愛不免耽誤課業，孜孜於學業又無暇談及戀愛。而此二者對青少年而言，都佔著重要地位，因此引起這種困擾問題。幸而其中多數「以為目前功課比戀愛更重要」，「希望將全副精力置於學業上而不談戀愛」，或可減少某些程度的困擾。

總之，問題的嚴重性，不應着眼於「量」的多少，問題本身的性「質」，以及個人對此問題的接受程度就應計及。同樣遭遇某種困擾或衝突，有人能鄭重考慮，抱持某種觀點，降低期望水準，以減輕困擾的程度；有人則固執不化，自暴自棄，終致心理病態。由此知之，不同層面的自我觀念比較，可以衡量問題的嚴重性。

第五章 中學夜間部學生生活調適問題的輔導

中學夜間部學生在日常生活中遭遇許多困難問題，已由前述調查得到證實。此等問題可直接或間接作用於個人，引起心理的困擾，甚至形成失調行為，對於學習生活影響至巨。此等問題之解決，在今日大型學校與班級型態的教學情況下，已非一般教學活動所能奏效，必須藉助於「輔導」。（註一）茲參照有關「輔導的原則」（註二）與方法，將問題依次分述，並試擬若干輔導方案，希有助於輔導的實施。

第一節 生理與心理調適問題的輔導

個人的健康應包括生理與心理兩方面的均衡發展。生理方面，須起居安適，生活有度，身體各部器官皆能各盡其用，經詳盡檢查而無缺陷；心理方面，須人格健全，情緒穩定，精力充沛，意志堅定。此二者相互影響，關係至為密切。

一、生理調適問題的輔導

依本調查結果，夜間部學生生理方面的問題，較普遍者計有「睡眠不足」，「身體疲倦」，「精神不振」，「體型不勻稱」，「容貌欠美」，「三餐不能定時定量」，「女生月經不正常」等項。處於此階段的夜間部學生，由於身體各部份發育不均而導致對體型與容貌的不滿；由於身體生長突然加劇，精力損耗過多，以致容易疲勞，好逸貪睡，却因白天工作之影響，未能如願，常覺力不從心，身體日虛，凡此皆足以形成不良調適問題，切需「輔導」。

據前章問題分析與討論，得知中學夜間部學生的生理調適問題的成因大致類似，可採「團體輔導」（group guidance）（註三）的方式較為經濟而有效。至於個人的特殊問題，則予以「個別輔導」（individual counseling）（註四）以應個別需要。以下針對此等普遍問題，提出若干輔導要項：

1. 利用集會時間（如朝會或週會等）敦請專家學者蒞校講述青少年期生理發展狀況及有關知識，期使學生對自己在此階段應有的現象能具正確的認識，並欣然接受發展的事實。
2. 利用「團體討論」（註五）或辯論會的方式，促使學生深切瞭解身體健康對個人生活的重要性。
3. 利用與生理相關的課程，提供生理衛生的知識，使學生深悉營養、睡眠、適度的運動對身體健康的重要性。
4. 協助學生訂定生活計劃，並指導實踐，養成規律的生活習慣。
5. 學校加強實施保健工作，對於健康檢查，缺陷矯治，身高體重的測量確實實施，使學生明瞭自己的身體狀況。

6. 注意學校環境衛生的設施，諸如校舍的修建，校園的美化，教室的整潔，飲水衛生與污物處理等，藉使學生瞭解健康的實際意義。

7. 灌輸學生身心保持和諧的重要性，使學生瞭解身體運動與腦力活動要適度調和，做到「身勞不煩於心，心勞不疲於身」。

—

8. 擴大建教合作，使學生下班與上課時間密切配合。

9. 鼓勵學生多參與班級計劃或團體活動，分散其對自己的注意力，尤其對於無法改變的「缺陷」，不必過度掛懷。

10. 灌輸學生「美」的實際意義，強調「內在美」的真實性與永恆性。

二、心理調適問題的輔導

依本調查結果，中學夜間部學生的心理問題在各類問題中所佔比率極大，其中以「立志用功，但不能持之以恆」，「對自己不滿」，「事事不如意」，「患得患失」，「過分自責」，「不知有效地利用時間」，「記憶力欠佳」，「前途的焦慮」，「情緒不穩定」，「猶豫不決」，「易於幻想」，「為穿著而苦惱」等項較為顯著。此等問題多導因於此期自我意識特別彰著，個人價值體系亦開始發展，對事每作主觀價值的判斷的結果。此等問題，若不能及時予以合理的解決，必將導致人格調適的困難，甚且形成不良調適行為，影響生活至巨，故需「輔導」。

由前章問題析述中，發現中學夜間部學生心理問題的造因極其複雜，個人對問題的感受亦不一致。因此輔導的步驟，首在蒐集資料，瞭解問題，然後分析診斷問題的性質，探求問題的造因，作為幫助學生解決問題的依據。輔導時，必須注意下列各項要領：

1. 利用集會時間，敦請心理學者蒞校，針對青少年心理發展的特徵及可能遭遇的困擾作專題演講，使學生充分瞭解本階段應有的心理發展，並接受自己的發展現況。
2. 透過團體討論的方式，使學生發現問題的普遍性，並非自己所獨具，可以消除心理緊張，從而獲得問題的解決。
3. 指導學生閱讀名人傳記，或利用集會時間講述生命的意義與生活的目的，使其確立積極而奮鬥的人生觀。
4. 協助學生訂定生活計劃，養成規律的生活習慣，增進身體的健康，消除引起心理問題的生理因素。
5. 安排適合於學生能力的工作，使其獲得「成就感」的經驗，並予以適度的獎勵或讚賞，使其恢復自信心，肯定其自我價值。
6. 協助學生避免強大激動性的事物，並能變更刺激的意義，保持心胸開朗，情緒穩定。
7. 利用集會時間，指導進行團體討論，使學生瞭解集中注意，增強記憶以及利用時間的有效方法，令學生試行一段時間後，定期評鑑效果。

8. 利用假日或郊遊期間，率同學生參觀風光旖旎而設備齊全的大學校園，促進其對大學生活的嚮往，激起其強烈的學習動機。

9. 對於導致行為失調的心理問題，實施個別輔導，採用「非指導性的方法」(註六)，在輔導者技巧的誘導下，以同情的態度，如默默地點頭，或簡單複述當事人重要的觀點，令其宣洩情感，彌補心理創傷，達到自我瞭解其本身對問題的真正態度，以廓清其對此一問題龐雜紛亂的意念，並逐漸改變態度與行為，而能自動地作某種適當的調適。

10. 實施對父母與教師的輔導，使其瞭解青少年期的心理發展與特殊需要，給予充分的情愛，尊重其獨立自主的人格，促進親子或師生關係的和諧。

第二節 家庭生活調適問題的輔導

家庭生活方面，此次調查結果顯示中學夜間部學生在這方面的問題普遍較少，或與其年歲普遍較長，生活領域較大，漸能明白事理，與父母及兄弟姊妹皆能和諧相處；加之他們多數半工半讀，自食其力，在經濟上不必仰賴父母，甚且担負家庭經濟責任，以及為求學與謀職之便，常須負笈異鄉，因與父母接觸相形減少等因素有關。在顯示的問題中，以「想念父母及家人」與「家中缺乏可談心事者」為多。家庭問題雖少，然而問題的嚴重性並未稍減，因此也是輔導的一大重點。實施要點包括：

(一) 對父母的輔導

1. 利用大眾傳播工具，如電視、電影、廣播等提供正確資料，期使父母瞭解子女在青少年期的特殊需要，予以關愛，承認子女發展的事實，尊重其獨立的人格與自主的權力。
2. 經常與父母連繫，提供學生各項資料，期使父母客觀地瞭解子女的實際能力，並依此修正自己對子女的期望。
3. 利用教育影片的放映，使父母認識放縱、專制與時寬時嚴的管教方式對子女生活調適的不良影響，同時指導父母採取公平、尊重、接受的態度對待子女。
4. 指導父母利用假日舉辦家庭郊遊或其他康樂活動，促使親子關係臻於和諧。
5. 指導父母耐心聆聽子女的傾訴，並設法增進兄弟姊妹間的情感。
6. 希望父母常藉書信與在外求學的子女聯繫，或能減低子女的思家情緒。

(二) 對學生的輔導

1. 指導表演「社會劇」(註七)，使學生扮演家庭中各種角色，藉以瞭解對父母與兄弟姊妹應持的態度。

2. 鼓勵學生不妨利用書信與父母聯繫；或藉假期返家探望；或經常參與團體活動，以減低思家的情緒。
3. 利用集會時間，以「家庭的重要性」為題從事團體討論，加深學生對家庭的認識及其對家庭的職責。
4. 對於形成行為失調者或個人特殊問題，施以個別輔導，幫助其合理地解決問題。

第三節 學校生活調適問題的輔導

學校生活為學生生活中最重要的一環，因此學校方面的問題也較為普遍。尤其中學夜間部學生由於半工半讀，兼承工作與學業雙重負擔，致使學校生活的樂趣大減。依據本研究調查結果，證實學校問題所佔比率最大。其中以學費、師生關係、學習上的困難問題、師資與課程、升學與考試、學校設備、學習環境與通學問題最為普遍。此等問題牽涉範圍廣泛，諸如師資、課程與教育最高當局有關；通學問題則關係著交通事業機構的業務；學習環境又涉及社區與家庭。凡此皆非獨輔導工作所能竟全功，有賴各方面密切配合。茲僅就學校能力範圍所及之工作敘述如下：

1. 延聘經過專業訓練，深具教育熱忱的優良師資，不受政治因素或人事背景之影響。由於教師享有的權威與地位，往往成為學生認同（identification）的對象。（按此校自五十七學年度即採「試教制度」延聘教師，各方贊議雖多，却不失為延師智舉。）
2. 利用教學研究會或觀摩教學，研究改進教學方法，增進教學效率。（按此校教學研究會流於形式，未能對教學法作深入的研究，觀摩教學很少舉辦，可謂校政措施之一大缺陷。）
3. 與社區機構及家庭聯繫，共同改進學生的學習環境。若在可能範圍內，商請家長給與一個單獨的書房。（據本調查有此種迫切需要的學生多達百分之九五·七。）此外適度的空氣、光線與溫度，收音機與電視等器材的管制，汽車駛近學校時的禁鳴喇叭等都應予以注意。
4. 按初中與初商畢業分班教學，或採能力分組，在教材及教法上分別予以適應。
5. 比照學生增加數量，充實學校設備。（按此校正力求充實設備，唯仍不敷學生的劇增數量。）
6. 經常舉辦郊遊或社團活動，調劑學生身心，增進同學情誼。（按此校本學期開始正熱烈展開各種社團活動，參加學生甚為踴躍，可資證明他們對社會活動之迫切需要。）
7. 延請教學經驗豐富之教師擬訂教學進度時，能兼顧教材之難易與學生的能力及需要。
8. 各班人數酌予減少，導師以兼一班為宜，加強導師制度，（按此校導師制度極其健全，唯過分重視資料的登載，反忽視了實際的效果。）使教師與學生接觸普遍而頻繁，增進師生關係。

9. 酌予延長圖書館開放時間，並簡化借書手續，便利學生借閱書籍。

10. 設置升學輔導班，輔導有志升學的學生，使能達成繼續深造的宏願。（據調查有百分之九三·七的學生寄望如此。）

11. 學校在經濟可能範圍內備置校車；或與交通事業機構洽商增置學生專車，（據調查，希望增置學生專車者佔百分之八九一。）以解決學生擠車或趕車的困擾。

12. 舉辦學生動員月會，由學生主持，校長、教師及業務人員列席，聆聽學生對學校措施之意見，以為改進之依據，期使學校規定趨於合理。

13. 學校建議教育當局重新釐訂學費標準，或將兩期，三期分期付款的方式，（按此校現採二期分期付款制。）解決學生自籌學費的困擾。

14. 實施輔導服務：

甲、對缺乏學習動機者：先查明原因，與其個別談話，共同研討各種學習問題，並注意學生課外活動，指導其選修較合興趣的學科，若仍未奏效，則可建議其轉入他校。

乙、對一般學習有困難者：可採團體討論的方式，提供有效的學習方法；或協助學生擬訂作息時間表，令學生試行，定期討論結果。

丙、對缺乏學習興趣者：先瞭解原因，變換教學法，以增進學習興趣。若因情緒因素或心理上的自我防衛作用者，則與學生個別談話，藉以改變學生的觀念。

丁、對學業成績失敗者：要先研究其失敗的原因，查閱學生過去各項記錄與現況，注意其學習習慣與態度，訪問有關教師，徵詢學生學業失敗的真相，調查學生課外活動情形，與學生個別談話，使其明瞭失敗的原因，並商討補救辦法，從事補救教學。

戊、對教師的教學法不滿者：可採聽課制度或由學生週記反應，瞭解教師的教學方法與教學情況，若其教學法確實不良，可藉觀摩教學或教學研究會請其研究改進；若基於學生個人的情緒因素，則予學生個別輔導；若導因於教師與班級的不良關係，則予以變換任教班級。

第四節 社區生活調適與兩性交誼調適問題的輔導

一、社區生活調適問題的輔導

中學夜間部學生由於生活領域日形擴大，社會意識不斷增強，以及歸屬感的強烈需求，均渴望結交朋友，却因社會生活經

驗不足，缺乏社交禮儀的知能，深覺結交朋友之不易，未能滿足友誼的需要。一方面由於自我意識與反抗權威的發展，對成人常懷有抗拒的心理，而表現種種不禮貌或挑釁的行為，致使人際關係未能臻於和諧，妨礙其對社區環境的良好調適，影響生活至巨。又因獨立自主與領導的需求增加，而領導與服從之間衝突時起，這些問題均有賴於「輔導」。據本文調查結果，社區生活問題中，以「覺得社會風氣太壞」，「失去知己，深感痛苦」，「不願意與不喜歡的人在一起」，「缺乏領導才能」，「社交場合不自在」，「太容易相信別人而遭受損失」，「不知結交朋友與接待朋友的方法」，「不知應與朋友如何交談」，「說話時常無意中傷他人」，「結交朋友苦無機會」，以及「與長輩在一起很困苦」等項較為顯著。針對此等問題，提出下列輔導要項：

1. 透過團體歷程，使學生瞭解對於社區生活環境應持的觀點與態度，從而修正其社會態度與行為。
2. 提供社區青年活動的各項設備，指導學生參與各種社區活動，一則認識社區生活的環境，一則擴大友伴的範圍，增進人際關係。
3. 以「交友之道」為題，實施團體討論，使學生對結交朋友與接待朋友的方法能有深入的認識，增進其社交禮儀的知能。
4. 報章、雜誌等應注意「事實」的報導，不過分渲染，期能建立良好的社會環境與社會風氣，使學生置身其間，而培養良好的社會行為。
5. 指導表演社會劇，使學生透澈瞭解領導與服從的情境，從而培養學生領導才能與服從的態度。
6. 利用集會時間，聘請專家就「說話的藝術」為題作專題講演，俾使學生瞭解表情達意的適當方式，以免言語傷人仍不自知。
7. 實施對成人的輔導，提供正確的資料，使其瞭解青少年身心發展的事實與此階段的特殊需要，改變其對青少年所持的錯誤觀點。
8. 對具有情緒問題行為的學生予以個別輔導。

二、兩性交誼調適問題的輔導

中學夜間部學生正處青少年期，性生理急速發展，性別角色的覺醒，產生了異性愛的需要，渴望與異性從事交誼活動。却因自身的恐懼（諸如社交經驗不足以及性知識的欠缺）與外界的壓力（如學校與社會的種種禁制）而形成此等困擾問題，據本文調查結果，以「缺乏正確的性知識」，「現在仍無異性朋友而感苦惱」，「女生對於初次月經驚恐不安」，「與異性朋友相會時不知所措」，「目前應否結交異性朋友感到困擾」等問題較著。此等問題對於生活調適之影響或遠甚於其他各類問題。因此輔導的實施，更是迫不及待。

1. 利用與生理相關之課程，提供有關生理發展的正確資料，幫助學生獲得正確的性知識，從而建立完善的性觀念。
2. 對於犯有自瀆行為的學生（如手淫等），予以個別輔導，輔導者宜善用昇華（sublimation）之原理去處理。
3. 經常舉辦社團活動或郊遊，鼓勵男女學生共同參與，使其獲得兩性相處的正確態度。
4. 以「中學階段應否結交異性朋友」為題，實施團體討論，幫助學生認識此階段應以學業為重，不致沉迷於戀愛而無法自拔。
5. 對於特殊問題則予以個別輔導。

第五節 職業生活調適問題與自我觀念的輔導

一、職業生活調適問題的輔導

中學夜間部學生白天從事於職業性的工作，固然可以得到下列幾項好處：1. 透過職業的預先經驗，獲得「自知之明」的能力；2. 得到實際工作的經驗；3. 更能領略錢的價值；4. 深刻體會到教育為獲致職業成功之重要基礎；5. 導入一種在學校生活經驗得不到的個人自由與獨立等等，但因學校職業輔導工作未臻理想，他們所從事的工作與學校所學的未能相互印證，與自己的能力，興趣亦未盡吻合，因而形成此種困擾。影響所及包括生活的各方面。因此學校中職業輔導的實施，對夜間部學生而言，實為當前急務。

1. 利用集會時間，灌輸學生「苦盡甘來」，「吃盡苦中苦，方為人上人」的觀念，幫助學生確立正確的人生觀。
2. 利用團體討論的方式，指導學生建立正確的職業態度。
3. 指導學生獲得對錢的正確觀念與態度，進而培養節儉與儲蓄的習慣。
4. 輔導父母給與子女適度處理其工作所得的權力。
5. 設置就業輔導機構，加強職業輔導，實施輔導服務：
 - 甲、蒐集並提供職業資料，力求新近合時。
 - 乙、蒐集有關學生的資料，瞭解學生的學業、經驗、能力、興趣等條件。
 - 丙、與工商企業機構密切聯繫，請其列舉求才條件與工作狀況，學校方面則將有關學生的資料供給雇主，介紹學生到理想的環境去就業。
 - 丁、定期訪問各工商企業機構，瞭解學生工作概況與勤惰，並予繼續研究與輔導。
 - 戊、經常邀請各行業人員蒞校就其本身工作實況發表演說，或率同學生前往工廠機關參觀，使學生在職業的選擇與決定上

先具有心理基礎。

己、對特殊的個案，予以個別輔導，或另行介紹工作，變換工作環境。

二、自我觀念的輔導

自我觀念是個人生活問題的關鍵，個人行為的表達常依據各自的自我觀念，如能逐步實現自我觀念，則行為的順應較為正常；若受個人或環境條件的限制，而不能滿足自我觀念的要求，則行為上將形成不良順應，對於生活調適影響至巨。尤其中學夜間部學生處境特殊，社會地位不穩定，價值體系欠明確，祈望水準又失之過高，更需教師的及時輔導。至若輔導要項簡述如下：

1. 輔導學生做自我的認識，時時以評鑑的眼光，反觀自己，經常以此類問題（諸如「我是甚麼人」「我想做甚麼」「我是否常常依照自己的理想去做」「別人怎樣待我」「在別人對我的意見和我不合時，我怎麼辦」「我所認為的自己，是否為真正的自己」等），作反躬自省的工夫，增進自知之明。
2. 自省往往失之主觀，或為自愛情感所蒙蔽，對於自我的認識難臻正確。因此必須兼採生理調查或心理調查的記錄，作為自我認識的資料，使趨向客觀。
3. 普遍實施各種心理測驗，包括人格投射測驗，價值評判測驗等，並幫助學生使其瞭解測驗結果，對自我作更深一層的認識。
4. 「軀體形相」(body image) 是自我結構與自我認定的基礎，因此要輔導父母，滿足子女的基本需要，提供充分的機會，使子女充分發展其天賦的感官機能，並接受生理發展的事實，而感覺健康，快樂與安全，達成生物的適應，肯定其自我在自然界的存在。
5. 應用「角色表演」(註八)或社會劇的方式，期使學生認識不同的角色及其可能的行為反應，藉以洞察並改善人際關係，增進其「社會我」的觀念。
6. 以「我們應該確立何種人生觀」為題，實施團體討論；或指導學生閱讀名人傳記；或利用集會時間析述生命的意義與生活的目的，使學生獲致滿意的答案，並建立積極而進取的人生觀，不致渾噩度日，了却一生。
7. 指導學生以前曾述及的哈特曼(Hartmann G.W.)氏的六項標準：涵蓋性、恆久性、絕對性、一致性，認知完整性與流傳性，作為價值評判的主臬以確立其價值體系。
8. 對於有逃避現實傾向的學生，如喜於陶醉在幻想界裏或耽於白日夢者，應讓他們有機會表露「夢」想，輔導者應盡量提供機會，使其舒洩並予以個別輔導。

9. 輔導部份領導方式過於專制的教師，並期其修正態度，以免對對學生形成一種威脅的心理氣氛，導致自我的萎縮。
10. 安排適合其能力的工作，使學生得以獲致「成就感」的經驗，增加自信心，並肯定其自我價值。
11. 提供學生以自我肯定的機會，使其在安全，諒解及親切的環境下，逐漸解卸其不必要的防衛機構，接受新經驗，以強化自我功能。

12. 輔導學生不妨先行確立最高標，而於最高目標之前，分列幾項較易達成的小目標，期使學生能分段達成其目標，而肯定其自我價值。

13. 對於特殊的個案，採非指導性的方式，予以個別輔導。

總之，對中學夜間部學生實施輔導，必須顧及其特殊處境，針對其特殊需要，靈活運用輔導的方法與技術，冀能收到輔導的最大效果。

註一 「『輔導』(guidance) 是基於人類需要別人幫助的事實。」(見孫邦正、陳石貝合譯，輔導原理與實施，正中，民五七年，第二項) 輔導似可界說為「重視個人獨立自主的人格，協助個人認識自我，認識環境，發現問題，解決問題，以期心理健全發展的一種教育歷程」。

註二 輔導的原則最重要的可歸為下列幾項：

1. 幫助原則——鍾斯(Arthur J. Jones) (見Arthur J. Jones Principles of Guidance 4th ed. McGraw-Hill 1951 P.71) 及其他輔導專家如鄧士木爾(Dunsmoor C.C.)、米勒(Miller L.M.)、漢姆林(Hamrin S.A.)、麥克丹尼爾(McDaniel J. W.)等

(見吳盛木著，青年期心理發展與輔導，商務，民五七年，第一二三頁)均一致認為「輔導乃一種有系統的『幫助』個人適應其必須遭遇的各種問題。」

2. 發展原則——根據發展心理學的觀點，青少年的心理特質是逐漸發展的，是個體與其週遭交互作用的結果。輔導時不能僅止於靜態的分析，還要着眼於個體與其所處環境交互表現種種動態時的資料，予以綜合判斷，繼續輔導，始能收效。

3. 全體原則——學校輔導工作應以全體學生為對象，不宜限於少數特殊困難的學生。輔導的實施，以發展良好調適行為為目的，並非是診斷與補救所能竟全功，對於預防和啟發方面，實有同等的重要。

4. 統整原則——輔導工作應注重學生發展的統整性。有效的輔導必須以全人為對象，實施某項輔導時，舉凡其個人的特質及其所生活的環境與共同生活的人們，都應作通盤的考慮，以免形成顧此失彼的現象。

5. 和諧原則——奧爾森(Ohlson M.M.)曾言「輔導是一種企業(enterprise)。」(見賈發著，兒童發展與輔導，台灣書店，民五六年，第41頁。)麥克丹尼爾(McDaniel H.B.)強調「輔導是容許的關係(permissive relationship)。」(見McDaniel H.B. Guidance in the Modern School, Dryden Press 3rd Printing N. Y. 1957 P.119)可見輔導並非販賣知識的行道，亦非主顧的

關係。輔導者與被輔導者之間應洋溢著濃厚的情感，輔導的環境必須充滿愉悅和樂的氣氛。

6. 個別差異原則——各人皆有其特殊的發展情況與生活環境，所遭遇的問題亦彼此不一。輔導工作要對個別學生有充分的瞭解，舉凡學生的能力，興趣等皆應有充分的認識，尤應顧及學生個別差異的事實，不可一成不變，始能奏效。

7. 專業化原則——輔導已是一種專業，担任輔導工作的人員應受專業訓練。學校輔導工作雖有賴於全體教師的分工合作，但仍應有受過專業訓練的人員從旁協助，則輔導工作更能見功。

8. 因應原則——輔導工作若遇普遍性的問題，則採團體輔導的方式，可以節省時間，增加效率；可以瞭解學生多方面的情况；可以幫助改進學生的態度和行為；更可為個別輔導鋪路。若遇特殊問題，則採個別輔導方式，以應個別差異的需要。

9. 調整原則——輔導工作要使被輔導者調整自我、環境及此二者之間的關係。尤其青少年之自我觀念影響行為與生活至巨，往往是生活調適輔導成敗的重要關鍵，需要參照有關個人的各種資料，瞭解並修正青少年之自我觀念，並要避免人的直接教導，運用環境的影響以間接引導其體念社會價值。

10. 深入原則——青少年學生之生活調適問題每由多種因素所引起。這些因素，或顯而易見，或隱秘難察，輔導工作要竭力探求問題的潛在原因，並注意其他相關的問題，不可單單著眼於問題的表面徵象，或視問題為孤立的存在。

註三 「『團體輔導』是以團體為對象而不是輔導者與被輔導者面對面的會談，所實施的輔導。」（見Margaret E. Bennett Guidance and Counseling in Groups 2nd ed. McGraw-Hill 1963 P.4）在團體輔導中，最常用的方法是團體討論與角色扮演二者。

註四 個別輔導以幫助個別學生為主，提供各種協助，使各個學生更有效的調整個體與其所處環境的關係，是輔導的根本特質。在個別輔導中最常用的方法與技術為會談與個案研究。

註五 團體討論（group discussion）乃是團體的分子對一項普遍性的問題，根據自己的經驗及所搜集的資料，提出相互研討，俾使此問題被探查至可能的深度，以期獲致結論，而有助於問題的解決。但要使每一分子都有充分發言的機會，且能保持良好的風度，針對主題而有明確的目標，討論之前，皆能預作準備，則至少具有下列幾項優點：

1. 可收集思廣益之效，瞭解別人的觀點與解決問題的方法。
2. 可使不願與輔導者單獨討論問題的學生，亦有機會在團體討論中傾訴心中的鬱悶，發洩壓抑的情感。
3. 有些學生不肯接受成人的建議，却樂於接受透過團體歷程，若干學生所提出的意見。
4. 由於團體討論不拘形式，學生的言語行動可盡情表露，因此教師與輔導者得以瞭解其在團體中的言行以及人格表現，此為個別輔導時所不易表現的。
5. 由於討論的問題具有普遍性，學生發現自己並非唯一的當事人，他人也有同樣的問題或類似的經驗時，可以減低情緒的緊張，獲致精神上的安慰，產生安全感，藉收治療的功效。

註六 「非指導性的輔導」(non-directive counseling)認為輔導重在治療，主張除用簡單的符號刺激，鼓勵被輔導者自行探索外，不作任何

明確的表示，以羅哲士(Rogers C.R.)為代表。通常對於嚴重的行為失調或情緒困擾的問題，都採用這種輔導方法。

註七

社會劇(sociodrama)着重社會情況(與心理劇(psychodrama)重視心理歷程不同)，所解決的問題是比較具有普遍性的問題，而非某一個人的特殊問題，其目的在解決衝突，發展對問題的領悟能力。但要避免「演成心理劇」(因社會劇係由未受專門訓練的指導者主持)，避免「某些人特別痛苦的情景」，避免「某些人過度表現其弱點」，避免「輔導者過度的活動(overactivity)」，避免「演成混亂而致浪費時間」。(見Warters J. Group Guidance Principles & Practices McGraw-Hill 1960 P.153)。社會劇對於學習歷程有相當貢獻，邊乃特(Bennett, M.E.)即提出下列五個功能：(詳情請參閱 Margaret E. Bennett, Guidance and Counseling in Groups, 2nd ed. McGraw-Hill 1963 P.120)。

1. 在容許的(permissive)氣氛中使人們表達真實的情感而收到滌清(catharsis)的效果。
2. 發展處理情境的變通性，並且能在未經準備的環境下，測量個人的內心隱衷。
3. 使個人在無需擔心後果的庇護情況下犯錯並獲得失敗的經驗，因而能使個人在不受傷害的心情下作坦白的表現。
4. 使父母或輔導者移去專制的角色而代之以平等的地位。
5. 能使個人認識自身及他人的動機、目標和驅力。這些因素何時在交互作用？情境與個人如何受交互作用的影響而改變？皆可透過直接、自主與創造的經驗顯示出來。

註八

角色扮演(role-playing)是運用戲劇表演的方式，啟發學生認識人我的關係，藉以修正自己的行為，解決困難問題的一種技術，通常採取心理劇與社會劇的形式。主要步驟為：①誘使團體對於某項練習感到需要；②激發興趣，選擇適當的角色(可由輔導者指定，或由學生自選，或共同商定。)；確定表演的情境；③提示學生作明智的觀察；④評價初次的表演；⑤評量討論後重新演出。」(見Margaret E. Bennett, Guidance and Counseling in Groups 2nd ed. McGraw-Hill 1963 P.116)

結 論

發展是連續的歷程，不容分割。惟發展心理學者爲了研究與敘述方便，常將人生歷程按種種特徵，分成幾個階段，儘管階段的等級與各階段間年齡的起止或有差異，而青少年期爲一重要階段，始於十三、四歲，止於廿一、二歲之間，各學者的觀點則相當一致。

本文研究中學夜間部學生，年齡恰值十三、四歲至廿一、二歲之間，按照發展的分期，屬青少年期。青少年期無論在生理上的變化或心理上的發展，都是一個重要的階段。霍爾(Hall G.S.)喻之爲「狂飈時期」，雖不免言過其實，但此階段變化之突然與急遽，則爲無可置疑的事實。何林渥斯(Hollingworth L. S.)諸氏則着重社會文化環境所加之於青少年之作用，認爲整個的發展乃是一個連續的過程，青少年期所有身心發展，並不特異於兒童或成人時期。此時所遭遇的問題，並非全由於青少年生理或心理變化所引起，而與其所處之社會文化環境亦有密切的關係。此外，另有一派自我學說，強調自我觀念是個人生活問題的關鍵，個人行爲的表現常依據各自的自我觀念，要瞭解行爲的意義，必須從個人的自我觀念的探討出發，以求統整的把握。大凡個體能逐步實現其自我觀念，則行爲的順應較爲正常，若因個人或環境的條件所限制，而不能滿足自我觀念的要求，則行爲上將發生許多不良調適，導致種種困擾問題。本文即依據青少年一般身心發展狀況，社會文化環境所加之於青少年之影響，及其自我觀念與調適的關係作綜合的探討，推斷可能遭遇的種種問題，別爲七大類，據此編製問卷，從事調查，藉以證實預擬問題的存在。最後就普遍性問題一一析述其可能的造因，並作不同層面的自我觀念分析研究，以衡量問題的嚴重性，推斷其可能產生的後果。針對此等問題，提出若干輔導方案幫助學生增進及解決生活調適問題。

中學夜間部學生正處青少年期，舉凡生理、心理與社會方面都起了顯著的變化。生理方面：身高、體重、骨骼、肌肉等急速增長，而其速度並不均衡，致有暫時性的外表不勻稱及動作笨拙現象；腺體系統的發展使青少年期的生理發生變化，影響及於生長、體力、情緒與健康各方面；性機能之成熟與相伴而生的許多第二性徵，顯示了青少年期男女的特色。心理方面：記憶力、注意力及想像力日漸增進，抽象思維與邏輯推理能力也開始發展；情緒表現在此階段尤其濃厚，職業興趣常不切實際，變化的影響，特別是性成熟所引起的憂惶與好奇；興趣日漸廣泛，娛樂和社交興趣在此階段尤其濃厚，由此促使其社會行爲多爲生活所煎迫，受所生活的社會環境所決定。社會方面：社會意識的增強與反抗權威的增進是兩大特徵。由此促使其社會行爲與態度發生顯著的變化。「道德發展，此階段已不像幼童般純以行爲本身的後果爲斷的第一階段，也超過以行爲的社會後果爲判斷善惡的第二階段，而是進入到以良心或自我價值體系爲評量行爲標準的第三階段。」(註一)青少年皆有其評量行爲的

一套標準，用以判斷不同的生活情境，即令與外界價值標準衝突，仍以良知爲本，不爲所惑。宗教信仰則採主觀的宗教觀念，偏於抽象而乏實際。由此知之，青少年學生由於個體發展變化之急遽，形成許多特殊需要與問題。如何滿足其需要，解決其問題，指導其完成本階段應有的發展任務，則爲輔導上的重要課題。

人類是社會動物，其生活難免受家庭、學校、社區等社會文化環境的影響。家庭是個體最先涉及的文化環境，其影響極爲深遠。中學夜間部學生輒因求學與就業，多數遠離家庭，難得與家人相處，與家庭的衝突相形減少；又因半工半讀，自食其力，經濟上獨立自主，不必仰賴父母，因此一般而論，在家庭生活方面遭遇問題的人數較少。唯部份學生對家庭仍保有相當程度的依賴，存在着或多或少的問題。探究其中原因，一則由於父母昧於青少年發展的事實，一味執守傳統的管教方式，未能容許青少年享有相當的自由；一則因爲後者涉世未深，生活經驗不足，在外工作，屢遭挫折，渴望父母的指導與慰藉。學校生活是學生生活的主體，舉凡課程與教材、師資、學校環境與設備、師生與同學關係等均能左右學生生活的內容與方式。尤其中學夜間部學生半工半讀，在工作與學業雙重壓力下，學校生活樂趣大減，師生之間與同學之間的關係皆極疏淡，在這方面的問題遠較一般學生嚴重。社區環境的因素較爲複雜，對青少年學生的影響也較難估計。尤其中學夜間部學生由於白天工作的機會，所受社區環境的影響，亦較一般學生深遠。綜上所述，中學夜間部學生深受家庭、學校、與社區的制約，如何摒除這三大生活領域的不良影響，指導學生從事合理的調適，乃是教育的主要功能。

青少年期自我觀念的發展，屬於「主觀化期」，心理我急起直追，蓬勃發展，同時「生物我」與「社會我」臻於成熟的階段。生物我方面由於生理變化的急遽，其軀體觀念益趨顯著，常見一般青年注意外表的整飾，攬鏡自照，即爲顯例。社會我方面，青少年的社會地位不穩定，其本身不能自爲一個顯明的年齡集團，對成人團體每產生卑遜感，對兒童團體又不免產生優越感。若被視爲未開世的小孩則覺不滿，所以對成人行爲的模仿現象甚爲顯著。由於模仿成人行爲的慾望強烈以及對他人的卑遜感與優越感之錯綜複雜，往往使青少年心理動盪不安，導致青少年期的危機。此外，本階段由於心理我蓬勃發展，使其對所接觸的事物輒以自我的所感、所知、所想爲標準而作主觀價值的判斷。而在其建立自我價值體系時，常採擷社會文化價值觀念中的純粹形式，棄除現實的糟粕，而作嶄新的組合，這種理想化的價值體系，當然跟以現實需要爲基礎的社會價值體系不盡吻合，難免有問題發生。因此在輔導的實施上，必須充分認識此期身心發展特性，並指導學生獲得自知之明，培養其自尊自重、自我認定、自我接受、自我開放等品質，期使自我觀念得以健全發展。

本文除作理論上的探討外，爲證實預擬問題的存在，曾編就問卷一——我的困惑。又爲瞭解青少年不同層面的自我觀念所形成問題的嚴重性，另編製問卷二——我的看法，問卷三——我的願望，選取樣本從事調查。結果顯示以學校問題、心理發展、生理發展及社區問題所佔比率較大，對於生活調適的影響也較顯著。次爲職業問題，再次爲兩性與家庭問題。分析其自我觀念

，則發現一般自我價值體系顯欠明確，「現在我」與「理想我」之間差距過大，益加深青少年困擾問題的嚴重性。此等困擾問題欲獲合理的解決則非賴輔導不為功。

「輔導」是以個人自主為基礎，以全人為對象，協助個人認識自我，認識環境，認識自我與環境二者之間的關係；協助個人發現問題，瞭解問題，進而解決問題，輔導的實施，應視實際需要，靈活運用輔導技術，對普遍性的共同問題不妨採用團體輔導的方式，經濟而有效。對特殊的個別問題，則予以個別輔導，以應個別需要。

輔導工作要想收到預期的效果，必須從多方面同時着手，方期有成：

（一）觀念的溝通：舉辦學術研習會，召集各中等學校校長與教師講習，期使具備輔導的基本觀念，通曉輔導的原理原則。利用大眾傳播工具——電影、電視、廣播等，授與父母及一般成人以輔導知識。如此家庭、學校與社區三者密切配合，輔導工作效果益著。

（二）制度的確立：輔導組織可依照教育部規定設置「指導工作推行委員會」為學校輔導工作設計與推行的指導機構，由輔導人員，各處主任，有關組長，全體導師及校醫護士等組織之，以校長為主席。於委員會之下，設立「輔導中心」，聯合教務、訓導兩處，為輔導工作的執行單位，置輔導中心主任，並兼指導工作委員會執行秘書。輔導中心下設教育輔導、職業輔導與生活輔導三組，分掌教育、職業與生活調適輔導工作，各設組長一人，由輔導員兼任，視學生人數多寡，另置輔導員若干人。

（三）專業人才的培養：設置專門機構，開設輔導課程，培養專業人才。務期每位輔導人員皆能瞭解個體的生長與發展，獲得學生生活資料及發現學生生活調適問題的方法，瞭解問題的造因與幫助學生解決問題的一般途徑，熟練團體輔導與個別輔導的方法與技術，且對輔導人員的重要職責能有明確的認識。

（四）專款的設立與設備的充實：輔導經費要能獨立開支，專款使用。輔導設備要能力求充實，舉凡學生資料室、輔導器材室、團體輔導室與會談室都應俱全。

（五）學校全體人員各盡職責與輔導工作密切配合，合作無間。據愛倫（Richard D. Allen）曾設計一種輔導職責大綱（註二），特引錄如下，期使各人對其本身職責充分認識，共同推展輔導工作，以迄乎成。

1. 校長的職責：

- （1）輔導人員之選擇、訓練與監督。
- （2）科任教師與級任教師之監督。
- （3）學校精神及道德的領導。
- （4）經常審訂學校計劃及課程。

（5）發展課外活動。

（6）解決輔導人員所提之問題。

2. 科任教師的職責：

- （1）引起學生興趣及養成學生正確的態度。
- （2）提示該科有關職業的資料。
- （3）對該科志趣作試探及甄別。
- （4）鼓勵並發展學生的社會能力。
- （5）補救學生在科目中的困難或障礙。
- （6）領導一個學會或學生活動。
- （7）與輔導員或級任教師聯繫合作。

3. 級任教師的職責：

級任教師亦兼有科任教師的職責。

- （1）給予每一學生協助、友愛及關心。
- （2）認識學校生活與例行工作的不同。
- （3）記錄學生報告及學生入學狀況等資料。
- （4）在學生中養成學生公民責任，領袖才能及良好人格。
- （5）與輔導員或科任教師合作。

4. 輔導員的職責：

- （1）學生資料的記錄，處理個別差異及學生適應問題。
- （2）個別輔導與適應。
- （3）教育、職業及社會問題之性向指導。
- （4）畢業生輔導，對一切學生追蹤研究。
- （5）與其他機構與人員合作。

上述各人員工作及職責雖有明確的界限，但應互相協調，密切合作，期能收到輔導預期的效果。

總之，中學夜間部學生除了要面對由於身心發展所形成的一般問題外，處於錯綜複雜的生活環境與半工半讀的特殊情況下

，所遭遇的問題，其嚴重性遠超過一般學生，必須予以特別的關懷，並運用輔導的原理與方法，從事輔導服務，幫助學生合理解決困難問題，增進良好的生活調適。

註一 Elizabeth B. Hurlock, *Child Development*, 4th ed. Copyright in Taiwan 1968 P. 545. 轉引自郭為藩撰，「自我觀念的發展」一文，載於師大報第十三期，民五七年六月，第一六二頁。

註二 見孫邦正、陳石貝合譯，輔導原理與實施，正中，民國五七年七月，第五七五頁。

附 錄 一

青年學生生活調適問題調查之我的困惑

編 撰 者：鄭 武 俊

指導教授：郭 為 藩

說明：

這份問卷所列的事項是一般人常常會遭遇到或真正發生過的事情，請你把每一個問題仔細的讀一遍想想看你自己是不是也有同樣的情形，如果是的話就在答案紙上這一題數後面「是」下面的括弧內劃一個「V」的符號，如果不是的話，就在答案紙上這一題數後面「否」下面的括弧內劃一個「V」的符號，譬如「我常不能集中注意」如果你也有這種情形，就在答案紙上「是」下面的括弧內劃一個「V」的符號。

答 案 紙

例1.我常不能集中注意

是 否

(V) ()

注意：

- 1.所有答案都做在答案紙上，不可以在這本問卷上畫任何記號！
- 2.這本問卷必須繳回，不得帶出試場！
- 3.這本問卷祇做研究用，請誠實作答！

中華民國五十八年十二月

- 80 訓導人員不尊重學生的意見。
- 81 我覺得學校設備不够，不足應教學上的需要。
- 82 學校擬訂進度，常不能顧及學生的能力和需要。
- 83 學校考試次數太多，常為準備考試而苦惱。
- 84 教師祇顧教書，不管學生的反應。
- 85 我深為畢業後能否考取大學而擔心。
- 86 學校管理過嚴常有動輒得咎的感覺。
- 87 我覺得學校的學費太貴。
- 88 我覺得同學間競爭激烈，精神負擔太重。
- 89 我覺得學校作業太多常常做不完。
- 90 我利用夜間上課祇是為謀一張文憑，求職較為容易。
- 91 我白天工作太忙，沒有時間看書或做作業。
- 92 我覺得導師並不喜歡我。
- 93 教師未能與學生打成一片。
- 94 我覺得學校課程編排不適當。
- 95 在我讀書時，常有人打擾。
- 96 除讀書外我沒有機會參加康樂活動。
- 97 我渴望結交朋友，但苦無機會。
- 98 朋友對我太好時，我就懷疑他別有用心。
- 99 我真心待人，但別人不真心待我。
- 100 我太容易相信別人而遭受損失。
- 101 同學們拒絕我參加他們的活動。
- 102 我常被朋友愚弄或取笑。
- 103 我和朋友交談，時常不知道說些甚麼。
- 104 我加入了幫派組織，無法退出。
- 105 我不知道接待朋友和結交朋友的方法。
- 106 我常被朋友引誘去做壞事。
- 107 我在社交場合覺得很不自在。
- 108 我覺得自己缺乏領導才能。
- 109 每當失去知己朋友，我深感痛苦。
- 110 我受到別人領導時，很不服氣。
- 111 別人開我玩笑，我就生氣。
- 112 我不願意和不喜歡的人在一起。
- 113 我常因無心的說話而傷害別人。
- 114 我覺得社會風氣太壞。
- 115 我和長輩在一起，很困窘。
- 116 郊遊時我盡量避免參加團體節目。
- 117 我很想和異性另建小家庭。
- 118 我對性的事情幻想太多。
- 119 我很想知道異性的祕密。
- 120 我和異性朋友相會時，不知所措。
- 121 我正遭受失戀的痛苦。
- 122 我與異性朋友在一起，就有不安份的想法。
- 123 我覺得自己缺乏正確的性知識。
- 124 我常常想到很多與異性相關的事情。
- 125 我常在夢中遺精。
- 126 初次月經，使我驚恐不安。
- 127 常有一個異性朋友的影子，出現在我的腦中。
- 128 我覺得男孩子好像都不注意我。
- 129 我覺得女孩子好像都不注意我。
- 130 父母反對我結交異性朋友。
- 131 我沒有勇氣和異性朋友約會。
- 132 我曾經被騙或被迫做過不道德的事。
- 133 我深為戀愛與學業不能兼顧而痛苦。
- 134 目前應否結交異性朋友，使我感到很困擾。
- 135 我到現在仍無異性朋友。
- 136 我白天沒有工作收入，晚上就無法上學校讀書。
- 137 我對於目前的工作，常感不能勝任。
- 138 我曾經為了工作，幾乎被迫休學。
- 139 我的工作單位主管不同情夜校學生的苦衷。
- 140 我自覺學識不够，祇得利用夜間讀書。
- 141 我的工作收入不能由自己全權處理。
- 142 我的工作單位不喜歡僱用夜校學生。
- 143 半工半讀實在太苦。
- 144 我覺得目前的工作與學校所學的不能相互印證。
- 145 我白天工作並非基於個人的興趣和嗜好。
- 146 我由於工作與學業無法兼顧深感痛苦。
- 147 目前工作待遇不好，不够我最低額的開支。
- 148 目前工作時間太長（長達九個小時以上）。
- 149 我因白天沒有工作而感到苦惱。

- 1 我常常感到睡眠不足。
- 2 我覺得自己長得太高或太矮。
- 3 我覺得自己長得太胖或太瘦。
- 4 我覺得自己長得不好看。
- 5 我患有近視、遠視或色盲。
- 6 我覺得自己的皮膚太粗太黑或太白。
- 7 我早晨起床常感到很疲倦。
- 8 我吃東西時，總是挑著吃。
- 9 我常月經不準或在經期時感到腰酸腹痛。
- 10 我三餐不能定時定量。
- 11 我時常頭暈眼花，覺得要嘔吐。
- 12 我常會口吃或說話不流利。
- 13 我一直為身體上的缺陷而苦惱。
- 14 我覺得世上沒有一個瞭解我，喜愛我的人。
- 15 我對自己有很多地方不滿意。
- 16 我總覺得自己的命不好。
- 17 我總擔心自己會遭受意外傷害。
- 18 我常覺得事事不如意。
- 19 我做事常猶豫不決。
- 20 別人說我太自大自傲。
- 21 我常在上課或做作業的時候幻想。
- 22 我常担心自己會失敗。
- 23 我很容易流眼淚。
- 24 我白天工作忙，晚間課業重，覺得生活太緊張。
- 25 我不知道如何有效地利用時間。
- 26 外出時我常為穿著衣服而感到困擾。
- 27 我對自己做錯的事羞憤不已。
- 28 我常經不起誘惑而做不願意做的事。
- 29 我覺得自己的記憶力不好。
- 30 我常在半夜從惡夢中驚醒。
- 31 我很容易發脾氣。
- 32 我常立志用功讀書但不能有恆。
- 33 我覺得有人要害我。
- 34 宗教問題常常困擾着我。
- 35 我常摔東西或咒罵一頓出氣。
- 36 我怕見生人或一個人外出。
- 37 我覺得前途渺茫。
- 38 我覺得人生乏味想藉自殺求得解脫。
- 39 父母對兄弟姊妹有偏愛。
- 40 父母沈迷於打牌，不理家務。

- 41 我覺得在家裏沒有一個可以談心事的人。
- 42 我長期不住在家裏，很想念父母及家人。
- 43 父母不和睦，時常爭吵。
- 44 父母對我的期望與我的能力或志趣不符。
- 45 我在家裏沒有權力決定自己的事。
- 46 父母管教太嚴。
- 47 父母重男輕女。
- 48 父母親不喜歡我半工半讀。
- 49 我在家裏常被當小孩子照顧。
- 50 父母工作太忙，應酬太多，無暇顧及家庭。
- 51 父母的一切使我不滿意。
- 52 家庭經濟不好，時有斷炊之虞。
- 53 父母不關心我的學業或前途。
- 54 父母健康情形不佳。
- 55 父母對我已失望，使我很難過。
- 56 家裏客人太多常吵得我不能安心做功課。
- 57 我很想離開家庭獨立生活。
- 58 未來的家庭責任會阻礙我的前途。
- 59 我沒有兄弟姊妹，覺得孤獨無伴。
- 60 父母品德不好，被鄰居看不起。
- 61 父親事業失敗，使我深感痛苦。
- 62 我讀書時常常不能抓住重點。
- 63 我由於分心的事太多，以致不能專心學習。
- 64 我因考試不及格，常常覺得不安。
- 65 我因討厭某位教師而討厭他担任的科目。
- 66 我覺得學校圖書館藏書少，借書手續也太繁。
- 67 我以為本校校風並不太好很覺難過。
- 68 學校很多規定不合理。
- 69 我在班上沒有可以談心事的人。
- 70 我在放學後做功課，沒有人指導我。
- 71 我不喜歡現在就讀的學校。
- 72 我對於某些教師的教學方法感到不滿意。
- 73 我覺得教科書的內容太艱深，不容易瞭解。
- 74 我對於有些科目特別不感興趣。
- 75 我因畢業後不能升學，在學校又學不到謀生技能深感痛苦。
- 76 如果不是父母逼迫，我根本不喜歡上學。
- 77 我覺得學校環境太差，上課時間常有噪音。
- 78 每天擠車或趕車上學，實在太苦。
- 79 我覺得校內外慶典太多，妨礙課業。

附 錄 二

青年學生生活調適問題調查之我的看法

編 撰 者：鄭 武 俊

指導教授：郭 為 藩

說明：

這份問卷所列的事項都是日常生活中可能遇到的問題，請你根據自己的看法作答，如果你贊同題目中的見解，那麼在答案紙上同一題數的「是」下面括弧內劃一「V」符號，相反的情形，你如果反對題目中的說法，那麼在「否」下面的括弧內劃上同樣「V」符號。

注意：

1. 所有答案都做在答案紙上，不可以在這本問卷上畫任何記號！
2. 這本問卷必須繳回，不得帶出試場！

中華民國五十八年十二月

- 1 我以為偏食是壞習慣。
- 2 我以為三餐不能定時定量是因為白天工作的關係。
- 3 我以為視力不好或色盲對於讀書或謀職影響很大。
- 4 我以為月經是正常的生理變化，並沒有若何必要的「禁忌」。
- 5 我以為貧血是一般中國人常有的現象。
- 6 我以為祇要有信心，就能克服身體上的缺陷。
- 7 我以為早晨起床感到疲倦是睡眠不足的結果。
- 8 我以為口吃或說話不流利對個人的前途會有影響。
- 9 我以為容貌的美醜無關緊要。
- 10 我以為皮膚太粗太黑或太白對於婚姻或交友會有影響。
- 11 我以為身體的胖瘦高矮沒有甚麼關係，祇要健康就行。
- 12 我以為猶豫不決，既費時又可能誤事。
- 13 我以為患得患失不是心理健康者應有的現象。
- 14 我以為流淚是情感的自然發洩有益於健康。
- 15 我以為天下事難盡如人意。
- 16 我以為每個人難免都有缺點。
- 17 我以為人之相交，貴在相互瞭解。
- 18 我以為自己的前途，完全由自己決定。
- 19 我以為「小人常立志，君子立志長」。
- 20 我以為做錯事是任何人不能避免的。
- 21 我以為善用時間是促成個人事業成功的要素之一。
- 22 我以為自殺是弱者的顯示。
- 23 我以為人要隨遇而安，擴大自己的生活範圍。
- 24 我以為人人都應該有宗教信仰。
- 25 我以為記憶力在求學過程中佔着重要的地位。
- 26 我以為生活緊張是文明社會的現象。
- 27 我以為一個人的穿著正可表示那個人的學養。
- 28 我以為自己要有主見，不應輕易被誘惑而改變自己。
- 29 我以為要增進人際關係應該適度地控制自己的情緒。
- 30 我以為常摔東西或咒罵正顯示一個人的學養不足。
- 31 我以為做惡夢是生活過度緊張的結果。
- 32 我以為在青年期常會幻想。
- 33 我以為覺得有人要害我或担心自己會遭受意外是心理不健康的症候。
- 34 我以為父母親對於子女難免會有偏愛的現象。
- 35 我以為父母爭吵，對孩子的情緒與學業影響很大。
- 36 我以為子女不應該過問父母親的私生活。
- 37 我以為一般父母「望子成龍，望女成鳳」的心理是錯的。
- 38 我以為自己的事應該由自己決定。
- 39 我以為長期不與家人在一起，可以自由自在，不受約束。
- 40 我以為父母管教太嚴，容易養成子女依賴的心理。
- 41 我以為父母不喜歡我半工半讀完全是一片好意。
- 42 我以為天下沒有不是的父母。
- 43 我以為父母應該培養孩子獨立的思考與態度。
- 44 我以為家庭經濟與家庭幸福息息相關。
- 45 我以為離開家庭祇是逃避責任。
- 46 我以為父母重男輕女完全是實利主義的觀點。
- 47 我以為鄉土觀念太重的人不會有出息。
- 48 我以為父母對於家庭與事業應該並重。
- 49 我以為父母應該關心子女的學業或前途。
- 50 我以為客廳和書房應該有一段距離。
- 51 我以為對家庭的責任遠比自己的前途重要。
- 52 我以為父母對我失望，是由於父母對我的期望太高。
- 53 我以為父母身體健康是家庭最大的幸福。
- 54 我以為品德不好的父母，不配為人父母。
- 55 我以為沒有兄弟或姊妹的人，的確很可憐。
- 56 我以為父親事業的成敗對家庭幸福影響很大。

- 去參加。
- 108 我以為同學們不應該拒絕我參加他們的活動。
- 109 我以為對性的事情幻想在青年期是常有的現象。
- 110 我以為要知道異性的祕密，最好直接和異性交往。
- 111 我以為要知道異性的祕密最好從書本中獲得。
- 112 我以為與異性朋友在一起就有不安份的想法是一件可恥的事。
- 113 我以為要知道男女相處的禮儀最好由社交場合中體會。
- 114 我以為學校應該公開傳授正確的性知識。
- 115 我以為性知識最好還是自己暗中摸索。
- 116 我以為現在最好克制自己，不要常想與異性相關的事情。
- 117 我以為在夢中遺精是正常的生理現象。
- 118 我以為初次月經感到驚恐不安，就是因為缺乏生理知識。
- 119 我以為要控制自己的思想或感情實在不容易。
- 120 我以為男孩子不注意我是因為我的面貌平凡。
- 121 我以為女孩子不注意我是因為我不能平易近人。
- 122 我以為現在不應該結交異性朋友。
- 123 我以為父母反對我結交異性朋友是因為怕影響我的學業。
- 124 我以為目前功課比戀愛更重要。
- 125 我以為沒有勇氣和異性約會是因為對異性朋友缺乏深入的瞭解。
- 126 我以為人難免有糊塗的時候。
- 127 我以為學校不應該嚴禁與異性同學交談或通信。
- 128 我以為目前就想和異性另建小家庭未免過早。
- 129 我以為祇要不妨礙功課，結交異性朋友無妨。
- 130 我以為工作要配合能力才能勝任愉快。
- 131 我以為學業與工作實在無法兼顧。
- 132 我以為工作單位主管應該盡量給予夜校學生方便。
- 133 我以為知識才是終身的財產。
- 134 我以為每個人應該可以全權處理自己的收入。
- 135 我以為一般工作單位不喜歡僱用夜校學生是自然的現象。
- 136 我以為教育當局應該從速建立建教合作的制度。
- 137 我以為半工半讀自食其力，才更偉大。
- 138 我以為父母應該有使子女接受適合其能力教育的義務。
- 139 我以為每天工作時間不要超過八小時。
- 140 我以為最低的工資應該要足夠生活上最低額的開支。
- 141 我以為白天沒有工作正可以有更多時間溫習功課。
- 57 我以為讀書要著重方法，學習效果益著。
- 58 我以為考試並不能表示一個人真正的實力。
- 59 我以為校風的好壞，全校師生都有責任。
- 60 我以為應該以自己就讀的學校為榮。
- 61 我以為教師不懂得教學方法往往使教學效果事倍功半。
- 62 我以為教科書的內容應該配合學生的能力。
- 63 我以為讀書實在太苦，化費這麼多時間求學不值得。
- 64 我以為學校應該設在近郊的地方。
- 65 我以為學校應以學生課業為主，校內外慶典活動應該儘少參加。
- 66 我以為現在應該自食其力，不該仰賴父母。
- 67 我以為訓導人員不尊重學生的意見大都因為學生意見不成熟。
- 68 我以為學校的設備是決定學校好壞的重要條件。
- 69 我以為現在社會上祇重視學歷，為迎合社會需要，得到一張文憑比甚麼都重要。
- 70 我以為考試次數寧多勿少，才能刺激學生多看點書。
- 71 我以為一位優良的教師應該隨時注意學生的反應。
- 72 我以為學校管理應該寬嚴適度。
- 73 我以為教學要顧及學生的能力和需要比符合學校所擬訂的教學進度還重要。
- 74 我以為做功課應該自己苦思，別人指導與否無關緊要。
- 75 我以為世上不合理的事很多，學校很多規定不合理，也是應該的。
- 76 我以為若討厭某教師因而不喜歡他所擔任的科目是愚蠢的。
- 77 我以為我在班上沒有可以談心事的朋友，都是因為別人太現實，不願坦誠相見。
- 78 我以為對於特別困難的科目寧可放棄，不致化費太多時間而效果很少。
- 79 我以為畢業後能否升學對於個人的前途有決定性的影響。
- 80 我以為目前解決學生擠車的問題最為重要。
- 81 我以為學費都是經過教育當局核定不會太貴。
- 82 我以為同學間競賽激烈才能鼓勵同學向上是好現象。
- 83 我以為學校作業不宜太多，使學生除讀書外還有餘暇從事其他活動。
- 84 我以為現在讀書比工作重要。
- 85 我以為教師與學生應該打成一片。
- 86 我以為導師不喜歡我，是因為導師對我有成見。
- 87 我以為學校課程的編排應該看重課程的性質，不應為配合某位教師而任意更動。
- 88 我以為學校圖書館藏書要多，要符合學生的程度，借書手續也要簡化。
- 89 我以為應該「對人少懷疑，對事多懷疑」。
- 90 我以為結交朋友的機會可遇而不可求，祇有靜靜等待。
- 91 我以為自己心理的苦悶自己承担不必告訴任何人。
- 92 我以為我真心想待人是我的本份，別人不真心待我是他的事。
- 93 我以為朋友之間的愚弄或取笑是不可避免的。
- 94 我以為與朋友交談「說話的藝術」的確很重要。
- 95 我以為加入幫派組織，必會飲恨終身。
- 96 我以為擇交朋友，必須謹慎從事。
- 97 我以為在郊遊時最好躲在一角細觀動靜。
- 98 我以為在當今社會領導才能很重要。
- 99 我以為學校應該授給我們「交友之道」。
- 100 我以為若不能永遠與知己交往，祇有怪自己。
- 101 我以為在社會上有些人可以領導別人，有些人必須被人領導。
- 102 我以為應該和不喜歡的人在一起，或許可以改變自己的觀點。
- 103 我以為與人與人相處，開玩笑祇要無傷大雅，應該不去計較。
- 104 我以為說話必須小心免得傷人仍不自知。
- 105 我以為和長輩在一起，可以吸收長輩寶貴的經驗。
- 106 我以為大家都有責任改善社會風氣。
- 107 我以為學生應以讀書為主，康樂活動最好不

- 1 我渴望能有充分的睡眠時間。
- 2 我希望能再長高或減矮一點。
- 3 我希望能加胖或減瘦一點。
- 4 我希望靠整容，使自己的面貌更美。
- 5 我希望有藥物或醫學方法使視力正常。
- 6 我希望用化粧品使皮膚更細緻。
- 7 我希望改正偏食的壞習慣。
- 8 我希望三餐能定時定量不受白天工作的影響。
- 9 我希望攝取多種營養，防止貧血。
- 10 我希望好好訓練口才並矯正口吃。
- 11 我希望身體上的缺陷忽然消失。
- 12 我希望能交到知己朋友。
- 13 我希望自己是個十全十美的人。
- 14 我希望自己遭受意外傷害時能坦然處之。
- 15 我希望常經歷不如意事來磨練自己。
- 16 我希望做事時能英明果斷。
- 17 我希望讀書時能全神貫注。
- 18 我希望陶醉在幻想的境界裏。
- 19 我希望自己永不失敗。
- 20 我希望自己堅強一點不要輕易掉淚。
- 21 我希望過著悠哉遊哉自由自在的生活。
- 22 我希望有人告訴我如何善用時間。
- 23 我希望有很多衣服，穿著時可以任意選擇。
- 24 我希望自己做錯事時能立刻改過歸善。
- 25 我希望能用任何方法來增進記憶力。
- 26 我希望每天晚上都有甜蜜的夢。
- 27 我希望改正自己易發脾氣的惡習。
- 28 我希望立志做的事一定要做到。
- 29 我希望祛除毫無理由的恐懼。
- 30 我希望自己有信仰宗教的絕對自由。
- 31 我希望藉摔東西或咒罵來出氣。
- 32 我還是希望生活在自己的小圈子裏。
- 33 我希望用自己的力量來創造前途或改變命運。
- 34 當我在非常苦惱時，我還是希望自殺來結束自己。
- 35 我希望父母關懷我的學業和前途。
- 36 我希望父母對子女不要偏愛。
- 37 我希望父母以家務為重，在餘暇時從事高尚娛樂。
- 38 我希望離開家庭去闖天下。
- 39 我希望父母互相體諒，彼此敬愛。
- 40 我希望父母常與子女接近，深入瞭解子女。
- 41 我希望父母對子女的期望與子女的能力相符。
- 42 我希望父母管教寧嚴，不要放任。
- 43 我希望父母不要重男輕女。
- 44 我的年紀已不算小，希望父母把我當成人看待。
- 45 我希望能常常回家與父母團聚。
- 46 我希望父母以家庭為主，工作或應酬居次。
- 47 我希望父母能聽從我的勸諫。
- 48 我希望家庭經濟寬裕些。
- 49 我希望父母身體都很健康。
- 50 我希望父母對我不要寄望太高。
- 51 我希望能有一間單獨的書房。
- 52 我渴望有個兄弟或姊妹。
- 53 我希望有個甜蜜的家庭。
- 54 我希望父母自我檢討，注意品德的修養。
- 55 我希望父親的事業蒸蒸日上。
- 56 我希望有人告訴我讀書的方法。
- 57 我希望每次考試都能得到理想的分數。
- 58 我希望本校校風趕緊改善。
- 59 我希望學校裏的規定盡量求其合理。
- 60 我希望做功課時有人指導我。
- 61 我希望轉學到其他學校就讀。
- 62 我希望每位教師都曾受過專業訓練熟悉各種教學法。
- 63 我希望編書先生都要有實際教學的經驗。
- 64 我希望上課時，老師多給學生自由發表意見的機會。
- 65 我希望畢業後能夠繼續深造。
- 66 我希望學校環境能夠改善。
- 67 我希望學生專車能夠增多。
- 68 我希望校內外慶典活動盡量減少。
- 69 我希望訓導人員多尊重學生的意見。
- 70 我希望學校設備力求充實。
- 71 我祇希望學校發給我一張文憑。
- 72 我希望學校擬訂教學進度時能夠顧及學生的能力。
- 73 我還是希望學校常常舉行測驗。

附 錄 三

青年學生生活調適問題調查②我的願望

編 撰 者：鄭 武 俊

指導教授：郭 為 藩

說明：

這份調查中所提到的一些事項可能是平日你所希望達成的事實，請你注意「希望」兩個字，你的答案應該表示你個人的願望，而不是根據常理所作的判斷。

注意：

- 1.所有答案都做在答案紙上，不可以在這本問卷上畫任何記號！
- 2.這本問卷必須繳回，不得帶出試場！

中華民國五十八年十二月

- 108 和異性朋友在一起，我希望能克制這種不安份的想法。
- 109 我希望參加各種社團學習男女相處之禮儀。
- 110 我希望父母、老師能利用時機灌輸給我正確的性知識。
- 111 我希望適度地克制自己，疏導性慾。
- 112 我希望老師在生理衛生課不要避免談到有關生殖系統方面的知識。
- 113 我希望結交一個如意的異性朋友。
- 114 我希望有關性的事情最好任其發展，不要壓抑。
- 115 我希望父母不要干涉我結交異性朋友。
- 116 我希望我有勇氣與異性朋友約會。
- 117 我希望我有堅強的意志和明辨是非的能力。
- 118 我希望現在全副精力放在學業上而不談戀愛。
- 119 我希望學校給予與異性同學交談或通信的自由。
- 120 我希望能早日與異性另建小家庭。
- 121 我希望在不耽誤功課的情況下與異性約會。
- 122 我希望現在能找到可以勝任的工作。
- 123 我希望工作不要影響學業。
- 124 我希望藉工作收入來達成讀書的願望。
- 125 我希望工作單位主管體察夜校學生的苦衷，而給予適度的方便。
- 126 我希望利用夜間讀書來充實自己。
- 127 我希望自己的工作所得自己處理。
- 128 我希望建教合作擴大展開，增加夜校學生工作的機會。
- 129 我希望半工半讀，自食其力，不必仰賴家人。
- 130 我希望能應用學校所學的理论來配合自己的工作。
- 131 我希望能奉養父母，擔負起家庭的責任。
- 132 我希望找一個待遇較高的工作。
- 133 我希望工作時間能够縮短。
- 134 我希望白天找個工作，免得在家無聊。
- 135 我希望工作收入足夠繳納學費及支付生活費用。
- 136 我希望充分利用工作餘暇看書或做作業。
- 74 我希望教師上課時，隨時注意學生的反應。
- 75 我希望學校能設置升學輔導班，輔導有志升學的學生。
- 76 我希望學校管理能够放任一點。
- 77 我希望在可能範圍內，學費能減少一點。
- 78 我希望放棄不感興趣的科目。
- 79 我希望同學間的競爭能够緩和些。
- 80 我希望學校減少作業。
- 81 我希望導師公平無私，不偏愛同學。
- 82 我希望教師能與同學打成一片。
- 83 我希望學校課程的編排，要依科目性質不要因人而異。
- 84 我希望在我讀書時間，不要有人打擾我。
- 85 我希望學校當局鼓勵學生借書並給予借書的方便。
- 86 我希望改正自己對人多疑的觀點。
- 87 我希望別人待我，能像我待人一樣的真誠。
- 88 我希望永不吐露自己心中的苦悶。
- 89 我希望參加同學們舉辦的各類活動。
- 90 我希望朋友的相處還是互相尊重好。
- 91 我希望有人教給我「說話的藝術」。
- 92 我希望及早退出幫派組織。
- 93 我希望學校能在公民訓練時間教給我如何接待朋友。
- 94 我希望盡量減少在衆人面前的機會。
- 95 我希望訓練自己的領導才能。
- 96 我希望體諒朋友，決不輕易失去知己。
- 97 我希望改變自己使別人都能喜歡我。
- 98 我希望領導別人，不希望被人領導。
- 99 我希望與朋友適度地開玩笑，使生活輕鬆些。
- 100 我希望能三思而後言。
- 101 我希望與年長者在一起藉以吸取經驗。
- 102 我希望讀書人負起改善社會風氣的責任。
- 103 我希望讀書與康樂活動並重不要偏廢。
- 104 我希望克制自己對性的幻想。
- 105 我希望藉各種方法探知異性的祕密。
- 106 我希望常和異性在一起。
- 107 我希望「她」或「他」能回心轉意，重修舊好。

附錄四：

本文參考書目：

中文部份：

- (Spranger E. 著) 王文俊 譯 青年期心理學 台灣省教育廳編審委員會 民四十六年十一月。
- 王 昇 著 訓練原理與實施 商務 民五十七年。
- 尹 蘊 著 家庭教育 台中師專 民五十七年。
- 尹 蘊 著 教育社會學 台灣省教育廳編印 民五十六年。
- 中 國 主 編 輔導研究 正中 民五十四年。
- 左 學 著 發展心理學 商務 民五十六年。
- 朱 道 著 人格心理學 商務 民五十五年。
- 李 序 著 人格心理學 台灣書店 民五十七年。
- 宗 亮 著 教育與職業輔導 師大國中教師職前訓練班 民五十八年。
- 宗 亮 著 教育輔導 正中 民五十六年十二月台三版。
- 張 慶 著 台北地區女性學生青年期身心發展調查研究 載於心理與教育第一期 師大教育學系印行 民五十六年。
- 邱 維 著 台灣省地區女性學生青年期身心發展調查研究 載於心理與教育第二期 師大心理實驗中心印行 民五十七年。
- 邱 維 著 青年期心理發展 國粹出版社 民五十四年。
- 吳 紹 著 內分泌與心理學 商務 民五十七年。
- 吳 盛 著 青年期心理發展與輔導 商務 民五十七年。
- 林 昭 著 初中學生生活調適問題與輔導(碩士論文) 民五十八年。
- 中學夜間部學生生活調適問題與輔導

- 孫邦正合譯 (Jones A. J. 著) 輔導原理與實施 正中 民五七年。
陳石貝合譯 學校建築與設備的研究 國泰書局 民五八年。
孫益祥著 社會心理學上下冊 商務 民五八年。
孫本文著 高中學生苦惱問題之研究 台灣教育輔導月刊第十七卷第六期 民五六年六月。
黃昆輝等撰 自我觀念的發展 師大學報第十三期 民五七年。
郭為藩撰 自我理論在教育學上的應用 師大教育研究所集刊第十二輯 民五九年。
郭為藩撰 自我的意義及其概念架構 師大教育研究所集刊第十二輯 民五九年。
郭為藩著 特殊教育 開山書店 民五九年四月。
湯子庸譯 (Tracy F. 著) 青春期心理學 商務 民五六年。
張國燁著 青年心理學 維新書局 民五八年。
張耀祥著 情緒心理 商務 民五七年。
董兆孚譯 (Spranger E. 著) 人生之型式 商務 民五六年。
賈馥茗著 兒童發展與輔導 台灣書店 民五六年。
賈馥茗著 心理與創造的發展 台灣書店 民五七年。
賈馥茗撰 自知與大學生活之調適 師大學報第十三期 民五七年。
賈馥茗撰 擬情作用與心理健康 師大教育研究所集刊第八輯 民五四年。
賈保田著 中學生的主要問題及輔導 載於心理與教育第二期 師大心理實驗中心印行 民五七年。
蔡維漢著 學校調查 商務 民五七年。
譚維漢著 發展心理學 商務 民五八年。
蘇薌雨著 心理學新論 大中國圖書公司 民五五年。

英文部份..

1. John E. Anderson. The Psychology of Development and Personal Adjustment, Henry Holt & Company, N. Y., 1957.
2. Abe Arkoff, Adjustment and Mental Health, McGraw-Hill Book Company 1968.

3. Margaret F. Bennett, Guidance and Counseling in Groups 2nd. ed., McGraw-Hill Book Company, Inc. 1963.
4. Ralph F. Berdin & Others, Testing in Guidance and Counseling, McGraw-Hill 1963.
5. Richard H. Byrne. The School Counselor. Houghton Mifflin Company, Boston. 1963.
6. Cole L. Psychology of Adolescence, 6th ed., Holt, N. Y., 1964.
7. Lester D. Crow & Alice Crow, Adolescent Development & Adjustment, McGraw-Hill 1965.
8. James C. Diggory, Self-Evaluation Concepts and Studies, John Wiley & Sons. Inc. 1966.
9. Elizabeth Douvan & Joseph Adelson, The Adolescent Experience, John Wiley & Sons. Inc. 1966.
10. Karl C. Garrison, Psychology of Adolescence, Prentice-Hall Inc., N. J. 4th. ed., 1955.
11. Annette Garrett, Interviewing, its Principles & Methods, Family Service Association of America 23rd. Printing. 1964.
12. B. Von Haller Gilmer, Applied Psychology, Problems in Living and Work McGraw-Hall 1967.
13. Ira J. Gordon, Human Development from Birth through Adolescence, Harper & Brothers, N. Y., 1962.
14. Chad Gordon & Kenneth J. Geigen, The Self in Social Interaction, John Wiley & Sons, Inc., 1968.
15. Leon Gorlow & Walter Katkovsky, Readings in the Psychology of Adjustment McGraw-Hill, 1959.
16. John E. Horrocks, The Psychology of Adolescence, Behavior and Development, Houghton Mifflin Company. 1951.
17. Elizabeth B. Hurlock, Developmental Psychology 3rd. ed., McGraw-Hill 1968.
18. Elizabeth B. Hurlock, Child Development 4th ed. Copyright in Taiwan, 1968.
19. Robert J. Havighurst & Hilta Taba, Adolescent Character & Personality, John Wiley & Sons, Inc. 3rd. Printing 1967.
20. Calvin S. Hall & Gardner Lindzey, Theories of Personality, John Wiley & Sons Inc. N. Y., 1957.
21. Harold E. Jones & Mary Cover Jones, Growth and Behavior in Adolescence Pacific Rotaprinting Co., 1957.
22. Arthur J. Jones, Principles of Guidance 4th ed, McGraw-Hall. 1951.

23. George F. J. Lehrer & Ella Kube The Dynamics of Personal Adjustment, Prentice-Hall, Inc. 1965.
24. Paul H. Landis. Adolescence and Youth, The Process of Maturing. 2nd. ed., McGraw-Hill 1952.
25. P. H. Mussen, & Others, Child Development and Personality, Harper & Row N. Y., 2nd. ed., 1963.
26. Abraham H. Maslow Motivation & Personality Harper & Bros N. Y., 1954.
27. Boyd R. McCandless, Children and Adolescents Behavior and Development, Holt, Rinehart & Winston, 1961.
28. Charles Morris Varieties of Human Value. The University of Chicago Press 1968.
29. George J. Mohr & Marian A. Despres, The Stormy Decade: Adolescence, Random House N. Y., 1958.
30. Fred McKinney, Counseling for Personal Adjustments in Schools and Colleges, Houghton Mifflin Company Boston. 1958.
31. H. B. McDaniel, Guidance in the Modern School, Dryden Press 3rd. Printing N. Y., 1957.
32. S. L. Pressey & R. G. Kuhlén, Psychological Development Through the Life Span, Harper & Brothers Publishers N. Y., 1957.
33. Harold B. Pepinsky & Pauline Nichols Pepinsky, Counseling Theory and Practice, The Ronald Press Co., N. Y., 1954.
34. R. B. Reed and H. C. Stuart, Patterns of Growth in Height and Weight from Birth to Eighteen Years of Age, in Supplement to Pediatrics, Charles C. Thomas Publisher Springfield Ill, Nov. 1959.
35. Dorothy Rogers, The Psychology of Adolescence, Appleton-Century-Crofts N. Y., 1962.
36. Harry Rujá, Psychology for Life, McGraw-Hill 1955.
37. F. K. Shuttleworth, The Physical and Mental Growth of Boys and Girls Aged Six through Nineteen in Relation to Age of Maximum Growth, Monographs of the Society for Research in Child Development Vol. IV No. 3. 1939.
38. William Stephenson. The Study of Behavior: Q-technique and its methodology, Chicago Univ of Chicago Press 1953.
39. Ruth Strang, The Adolescent Views Himself, McGraw-Hill 1957.
40. Robert D. Strom, Psychology for the Classroom, Prentice-Hall Inc., 1969.
41. Max Siegel, The Counseling of College Students, Function, Practice and Technique The Free Press. N. Y., 1968.
42. Leona E. Tyler. The Psychology of Human Differences Appleton-Century-Crofts N. Y., 1965.
43. Jane Warters, Group Guidance, Principles & Practices, McGraw-Hill 1960.
44. Jane Warters, Techniques of Counseling 2nd. ed., McGraw-Hill 1964.
45. E. G. Williamson, Student Personnel Services in Colleges and Universities, McGraw-Hill 1961.

Adjustment of Evening Class Students at High School Level — problem analysis and guidance principles

ABSTRACT

Wu-jung Cheng

In an attempt to understand the specific adjustment problems of evening class students at high school level, a survey is undertaken to find out the important factors affecting development and adjustment difficulties and to seek the method of guiding students to solve the problems satisfactorily.

It is supposed that the subjects investigated may encounter three kinds of adjustment problems: those specific to psychophysical development in adolescence, those arising from the difficulty to maintain his self-esteem, and those concerned with his unfavorable social environment.

All of these problems are classified into seven different categories in this study, namely, health and growth, psychological development, home and family, school and study, community and social life, sex and heterosexual relationships, problems of choosing a vocation. Three questionnaires are made up as the following:

(1) "What I am" containing 149 items, which attempt to explore the adjustment problems of the students. Emphasis is placed upon the student's self-concept.

(2) "What I think" containing 141 items, which intend to investigate the attitude of the students toward their own problems.

(3) "What I wish" containing 136 items, which investigate the student's ideal self.

By studying the adjustment problems of 650 students, results reveal that most of the problems are centered around school and study, psychological development, physical appearance and health, and community and social life. These problems do affect student development and adjustment. Thus a program of guidance services for evening class students is needed and school should establish counseling agency in order help students to solve their problems.